عیدالاضحیٰ اسپیشل
لذت ' ذائقہ اور صحت سے بھرپور سوغات
ماہنامہ
کچن
کراچی
قیمت -/100 روپے
Shan
Tikka Boti Masala
ٹینڈر جوسی اور چٹ پٹا
Shan
www.paksociety.com

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

ابتدائیہ

تمام قارئین کو عیدالاضحیٰ کی پررونق وروایتی خوشیاں مبارک ہوں۔

ماہنامہ **کچن** کا شمارہ نمبر 171 آپ کے ہاتھوں میں ہے یہ شمارہ **عیدالاضحیٰ اسپیشل** کے طور پر شائع کیا گیا ہے۔ جس میں عیدالاضحیٰ کی مناسبت سے گزشتہ سال کی طرح اس مرتبہ بھی حسبِ سابق وحسبِ روایت مفید اور کارآمد مضامین کے علاوہ گوشت سے تیار مزیدار لذّت سے بھرپور ڈشز کے روایتی ذائقوں پر مشتمل منفرد تراکیب پیش کی جارہی ہیں جن کے ساتھ آپ اس عید کی رونقیں دوبالا کرسکتی ہیں۔ ان مزیدار پکوانوں میں شامل ہے، اشتہا انگیز خوشبوؤں سے مہکتی بریانی' پلاؤ کی خصوصی ڈشز اس کے ساتھ ساتھ انواع واقسام کے قورمے' چانپیں' پسندے' تکے کباب' کلیجی اور رانوں سے تیار کیے گئے خاص روایتی ذائقے اور ساتھ ہی مزیدار باربی کیو ڈشز اور دیگر خوش رنگ وخوش ذائقہ پکوانوں سے سجا زبردست کلیکشن، انہیں ضرور آزمائیں اور عیدالاضحیٰ کے اس خاص موقع پر اپنے عزیز واقارب کے ساتھ ان چٹخارے دار کھانوں کے بہترین انتخاب سے لطف اندوز ہوں۔

اس کے علاوہ اس ماہ کے شمارے میں عیدالاضحیٰ کی مناسبت سے خصوصی مضامین حج بیت اللہ و عیدالاضحیٰ' حکم الٰہی کی بجاآوری' عظیم شرف اطاعت اور حضور سرور کائنات ﷺ کا آخری حج کے موقع پر اسلام کے انفرادی واجتماعی نظامِ اخلاقیات اور اصولِ شریعت کے جامع ضابطۂ حیات کا احاطہ کرتا خطبہ خطبہ حجۃ الوداع شاملِ اشاعت ہیں اس کے علاوہ لیموں کی ترشی، صحت کا خزانہ' سری پائے منفرد و روایتی ڈش' عید کی خصوصی سوغات بریانی اور پلاؤ' کے علاوہ عیدالاضحیٰ کے خصوصی پکوان پیشِ خدمت ہیں۔ بیوٹی کے صفحات میں ''سیرم' خوبصورتی کا اک نیا جہاں' دلکش و شفاف آنکھیں خوبصورتی کا استعارہ' پارٹی میک اپ کیسا ہونا چاہیے اس کے علاوہ شخصیت کو مثبت تاثر کے ساتھ مستحکم انداز دینے کے لیے دلچسپ مضمون خوشیاں آپ کے پاس ہی بکھری ہیں شائع کیا جارہا ہے۔

ان مضامین کو پڑھیں یہ یقیناً قدم قدم پر آپ کی رہنمائی کریں گے۔

مدیرہ

لذت ' ذائقہ اور صحت سے بھرپور سوغات

ماہنامہ **کچن** کراچی

عیدالاضحیٰ اسپیشل

اکتوبر 2013ء

- نگران : غلام محمد غوری
- چیف ایڈیٹر : فہمیدہ
- ایسوسی ایٹ ایڈیٹر : افشین حسین بلگرامی
- اسسٹنٹ ایڈیٹر : ذیشان عبداللہ
- بزنس منیجر : اویس عبدالرحمٰن • ایڈوائزر : محمد ابراہیم غوری
- فوٹوگرافر : اکرام بخاری • کوکنگ ایڈوائزر : ثریا الطاف • سرکولیشن منیجر : محمد آصف
- پروڈکشن انچارج : محمد اقبال نورانی • لے آؤٹ ڈیزائنر : محمد فاروق عثمان خان' محمد اکبر عثمان خان
- زیراہتمام : محمد فرید نورانی • پرنٹر محمد راشد نورانی پیکجز کراچی۔

خط و کتابت و ترسیل زر کا پتہ

58۔ اورنگ زیب مارکیٹ ایم اے جناح روڈ' کراچی
فون نمبر : 32727222 - 32727333 فیکس: 32727666

پانچویں منزل کہکشاں کلاتھ مال مقابل رحمانیہ مسجد مین طارق روڈ کراچی۔ فون: 34322791-34322795

قیمت فی پرچہ :- /100 روپے
زرسالانہ :- /1100 روپے
بذریعہ رجسٹرڈ ڈاک

• ایڈیٹر پبلشر غلام محمد غوری • مقام اشاعت آر۔58 بلاک 13 ڈی ون گلشن اقبال کراچی۔

حجِ بیت اللہ و عید الاضحیٰ

حکمِ الٰہی کی بجا آوری، عظیم شرفِ اطاعت

قربانی کی حقیقت یہ ہے کہ انسانوں کے دلوں میں یہ احساس و معرفت پیدا ہو کہ اللہ تعالیٰ کا حکم ہر شے پر فوقیت رکھتا ہے اور دین درحقیقت اتباعِ الٰہی کا نام ہے

ذی الحج کی ابتدائی دس راتیں حرمت و عظمت کی نشاندہی کرتی ہیں جن کے بڑے اعمال حج اور قربانی ہیں جس سے یہ درس ملتا ہے کہ ہر عمل اللہ کی رضا اور خوشنودی کے لیے کرنا ضروری ہے۔

شمع بدر سابق استاد مدرستہ البنات' حیدرآباد

اللہ تعالیٰ کا لاکھ لاکھ شکر ہے کہ رمضان المبارک کا مہینہ اپنے فیوض و برکات کے ساتھ اور عیدالفطر کے انعام کے ساتھ اپنے اختتام کو پہنچا اور اب ذوالحجہ کے مہینہ کا اپنے فیوض و برکات کے ساتھ آغاز ہو چکا ہے۔ ذی الحجہ کے ابتدائی دس روز جو یکم ذی الحجہ سے دس ذی الحجہ تک ہیں فیوض و برکات سے لبریز اور مالا مال ہیں۔ اگر تھوڑا سا غور و تدبر کیا جائے تو یوں محسوس ہوتا ہے کہ رمضان المبارک کے فیوض و برکات اب تک جاری ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے عبادتوں کے درمیان عجیب و غریب ترتیب رکھی ہے کہ سب سے پہلے رمضان آئے اور اُس میں روزے فرض ہوئے اور پھر رمضان المبارک کے اختتام کے ساتھ ہی یکم شوال سے ہی حج کی عبادت کی تمہید شروع ہوگئی۔ اس لیے کہ حضور اکرم ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ حج کے تین مہینے ہیں۔ شوال' ذیقعدہ اور ذی الحجہ اگرچہ کہ حج کے مخصوص ارکان تو ذی الحجہ میں ہی ادا ہوتے ہیں' لیکن حج کے لیے احرام باندھنا شوال سے ہی جائز اور مستحب ہو جاتا ہے۔ لہٰذا اگر کوئی شخص حج کو جانا چاہے تو اس کے لیے شوال کی پہلی تاریخ سے حج کا احرام باندھ کر نکلنا جائز ہے۔ اس تاریخ سے پہلے حج کا احرام باندھنا جائز نہیں ہے۔ اب سے ساٹھ ستر سال قبل تک بھی حج پر جانے کے لیے کافی وقت لگتا تھا۔ بعض افراد پیدل سفر کرتے ہوئے یا اونٹوں پر سواری کرتے ہوئے حج پر جایا کرتے تھے اور انہیں مکہ معظمہ پہنچنے میں دو دو' تین تین مہینے لگ جاتے تھے۔ اِس لیے شوال شروع ہوتے ہی لوگ حج کے سفر کی تیاری شروع کر دیتے تھے۔ گویا کہ روزوں کی عبادت ختم ہوتے ہی حج کی عبادت شروع ہو جاتی ہے اور پھر ذی الحجہ کے اس پہلے عشرے میں حج اکبر کی عبادت انجام پذیر ہو جاتی ہے۔ (یاد رکھیے کہ عمرہ حج اصغر ہے اور حج' حج اکبر ہے) حج اکبر کی عبادت صرف اِسی ماہ میں ادا کی جاسکتی ہے اور اُنہی تاریخوں میں ہوسکتی ہے جو اللہ اور اُس کے رسول ؐ نے متعین فرما دی ہیں' لیکن حج اصغر (عمرہ) کی عبادت سارا سال جاری رہتی ہے اور کوئی بھی شخص سارے سال میں کسی بھی وقت یہ سعادت حاصل کر سکتا ہے۔

حج اسلام کا پانچواں اہم رکن اور ستون ہے اور اس کا ایک ایمان افروز تاریخی پس منظر ہے۔ جس کو نگاہ میں رکھے بغیر حج کی عظمت و حکمت اور اصل مقصود کو سمجھنا ممکن نہیں۔ کفر و شرک کے طاقتور ماحول میں گھرے ہوئے ایک بندہ مومن یعنی ابوانبیاء اور خلیل اللہ یعنی حضرت ابراہیم علیہ السلام نے توحید خالص کا اعلان کیا اور توحید و اخلاص کا ایسا مرکز تعمیر کیا کہ تاقیامت انسانیت کو اُس سے توحید کا پیغام ملتا رہے۔

قرآن شریف میں حج کی فرضیت یا اُس کی منادی کے ساتھ ہی اُس کی وجہ بھی بیان کر دی گئی کہ

"لیشھد و امنافع لھمہ"

تاکہ لوگ یہاں آ کر دیکھیں کہ اِس (حج) میں اُن کے لیے کیسے کیسے فائدے ہیں۔

یعنی سفر کرکے اور اِس جگہ جمع ہوکے وہ خود اپنی آنکھوں سے مشاہدہ کرلیں کہ یہ اُنہی کے نفع کے لیے ہے۔ حضرت امام ابوحنیفہؒ کے متعلق روایت ہے کہ جب تک اُنہوں نے خود حج نہیں کیا تھا۔ اُنہیں اِس معاملے میں تردّد تھا کہ اسلامی عبادات میں سب سے افضل کون سی عبادت ہے' مگر جب اُنہوں نے خود حج کرکے اُن بے حد و حساب فائدوں کو دیکھا جو اِس عبادت میں پوشیدہ ہیں تو بلا تامل پکار اُٹھے کہ یقیناً حج ہی سب سے افضل ہے۔

حج دراصل خلیل اللہ حضرت ابراہیمؑ کی اللہ کی بندگی اور اطاعت کی روشن مثال ہے اور ساری دنیا کے مسلمان اِسی یاد کو تازہ کرنے کے لیے خانہ کعبہ کا طواف کرتے ہیں۔ منیٰ' عرفات اور مزدلفہ میں روز و شب گزارتے ہیں۔ جمرات کو کنکریاں مارتے اور قربان گاہ میں جانوروں کی قربانی پیش کرکے حضرت اسماعیلؑ کی "ذبح عظیم" کی یاد تازہ کرتے ہیں۔

حضرت ابراہیم علیہ السلام کی تمام زندگی اللہ کی بندگی' اطاعت اور اُس کی خوشنودی حاصل کرنے میں گزری تھی۔ عین بڑھاپے میں یعنی چھیاسی سال کی عمر میں اللہ نے آپ کو اولاد سے نوازا تھا اور بڑھاپے میں جب اولاد نصیب ہوئی تو اُس کے لیے بھی دینِ اسلام اور اللہ کی بندگی اطاعت و عبادت اور اسی مذہب کی تبلیغ کو پسند کیا۔

تعمیر کعبتہ اللہ

ایک روایت کے مطابق حضرت عبداللہ ابن عمرؓ فرماتے ہیں کہ جب اللہ تعالیٰ نے حضرت آدم علیہ السلام کو جنت سے زمین پر اُتارا اُس وقت ارشاد فرمایا۔

"میں تمہارے ساتھ ایک گھر بھی اُتار رہا ہوں جس کا طواف اُسی طرح کیا جائے گا جس طرح میرے عرش کا طواف کیا جاتا ہے اور اِس کے اِردگرد نماز پڑھی جائے گی جس طرح میرے عرش کے پاس پڑھی جاتی ہے"۔

کعبتہ اللہ (بیت اللہ) کی تعمیر کو یہ شرف حاصل ہے کہ ابراہیمؑ جیسا جلیل القدر پیغمبر اُس کا معمار ہے اور اسماعیلؑ جیسا نبی اور ذبیح اللہ اُس کا مزدور۔ باپ بیٹے اُس کی تعمیر میں مصروف ہیں اور جب اُس کی دیواریں اُٹھتی ہیں اور بزرگ باپ کا ہاتھ اوپر تعمیر سے معذور ہو جاتا ہے تو حضرت جبرائیل علیہ السلام صفا کی پہاڑی پر رکھے ہوئے ایک پتھر کی نشاندہی کرتے ہیں اِس پتھر کو "مقام ابراہیمؑ" ہونے کا شرف حاصل ہوا، اِس سے دیواروں کو بلند کرنے میں سہولت حاصل ہوگئی کیوں کہ یہ پتھر از خود حسب ذیل بلند ہو جاتا تھا۔ بغیر چھت اور دروازے کے جب اِس کعبتہ اللہ کی تعمیر مکمل ہوگئی تو اللہ تعالیٰ نے حضرت ابراہیمؑ کو بتایا کہ یہ ملّت ابراہیمی کے لیے قبلہ اور ہمارے سامنے جھکنے کا نشان ہے۔ اِس لیے یہ توحید کا

مرکز قرار دیا جاتا ہے اور حضرت ابراہیمؑ علیہ السلام کو حکم ہوا کہ وہ مقام ابراہیم پر کھڑے ہو کر اہل عالم کو اس گھر کے رب کی عبادت اور کعبۃ اللہ کے حج اور طواف کے لیے آنے کی دعوت دیں۔ اس دعوت کے موقع پر مقام ابراہیم اتنا بلند ہوا جیسا کہ پہاڑ ہو۔ اُس وقت سے آج تک اور آج سے قیامت تک تلبیہ

لبیک اللھم لبیک!......
لاشریک لک لبیک"

کی گونج اس دعوت کی جواب میں بلند ہوتی رہے گی۔

اس مرکز کا انتخاب اللہ تعالیٰ نے خود فرمایا تھا اور خود ہی اس کی تعمیر کی جگہ تجویز کی تھی۔ یہ عمارت محض ایک عبادت گاہ ہی نہیں تھی جیسی دیگر مساجد ہوا کرتی ہیں بلکہ روزِ اوّل سے ہی اس کو دینِ اسلام کی عالمگیر تحریک کا مرکز تبلیغ و اشاعت قرار دیا گیا تھا۔ اُس کی غرض یہ تھی کہ ایک خدا کو ماننے والے ہر جگہ سے کھنچ کھنچ کر یہاں جمع ہوا کریں مل کر خدا کی عبادت کریں اور اسلام کا پیغام لے کر پھر اپنے اپنے ملکوں کو واپس جائیں۔ یہی اجتماع تھا جس کا نام حج رکھا گیا۔

اس گھر کی تعمیر کی غرض و غایت قرآن شریف میں یوں بیان کی گئی ہے۔

ان اوّل بیت...... ومن دخلہ کان آمنا......
(غنی عن العلمین (آل عمران 96-97)

یقیناً پہلا گھر جو لوگوں کے لیے مقرر کیا گیا تھا وہی تھا جو مکہ میں تعمیر ہوا۔ برکت والا گھر اور سارے جہانوں کے لیے مرکزِ ہدایت! اس میں اللہ کی کھلی ہوئی نشانیاں ہیں۔ مقام ابراہیم ہے اور جو اس میں داخل ہو جاتا ہے اُس کو امن مل جاتا ہے اور لوگوں پر اللہ کا حق (یعنی فرض) ہے کہ جو کوئی اس گھر تک جانے کا مقدور رکھے وہ اس کا حج کرے اور جو اس حکم کی تعمیل نہ کرے گا تو اللہ بھی اہل عالم سے بے نیاز ہے۔)

قربانی اور ذبح عظیم

دس روزہ ایام ذی الحجہ کا سب سے افضل عمل (وقوف عرفہ کے بعد) قربانی کو قرار دیا جاتا ہے یہ عمل سال کے دوسرے دنوں میں انجام نہیں دیا جاسکتا۔ صرف ذی الحجہ کی 10، 11 اور 12 تاریخ کو ہی انجام دیا جاسکتا ہے۔ جن افراد کو اللہ تعالیٰ حج کی سعادت سے نوازتا ہے وہ منیٰ میں قیام، وقوف عرفہ مزدلفہ میں شب بسری، پھر منیٰ واپس آکر جمرۂ عقبیٰ کی رمی کے بعد اللہ کے حضور جانوروں کی قربانی پیش کرتے ہیں، لیکن جو لوگ حج کی سعادت سے محروم رہتے ہیں اُن کے لیے بھی اپنے اپنے گھروں میں قربانی کرنا واجب ہے کیونکہ یہ قربانی حضرت ابراہیم علیہ السلام اور اُن کے لاڈلے پسر حضرت اسماعیلؑ کی ذبح عظیم کی یادگار اور سنت ہے جیسا کہ عرض کیا گیا ہے کہ یہ قربانی صرف انہی ایام میں پیش کی جاسکتی ہے۔ ان کے علاوہ دوسرے اوقات میں انسان چاہے کتنے ہی جانور ذبح کرلے وہ اس قربانی کا بدل نہیں ہوسکتے۔

ذی الحجہ کے ان دس شب و روز یا عشرہ ذی الحج کی بہت اہمیت ہے تیسویں پارے میں سورۃ فجر کی جو ابتدائی آیات ہیں "الفجر ولیال عشر" ان میں اللہ تعالیٰ نے جن دس راتوں کی قسم کھائی ہے اُس کے بارے میں مفسرین کی ایک بڑی جماعت نے یہ کہا ہے کہ اس سے مراد ذی الحجہ کی ابتدائی دس راتیں ہیں۔ اس سے ان دس راتوں کی عزت، عظمت اور حرمت کی نشاندہی ہوتی ہے۔ ان ایام کے بڑے اعمال حج اور قربانی ہیں۔ ان کے ذریعے اللہ تبارک و تعالیٰ ہمیں دین کی حقیقت سمجھانا چاہتے ہیں کہ کسی بھی عمل کا اپنی ذات میں کچھ نہیں رکھا۔ نہ کسی جگہ میں کچھ رکھا ہے نہ کسی عمل میں نہ کسی وقت میں، ان چیزوں یا عبادات میں جو فضیلت آتی ہے وہ بحکم الٰہی آتی ہے۔ اگر اللہ کا حکم ہے کہ فلاں کام کرو تو وہ اجر و ثواب کا کام بن جائے گا اور اگر اللہ تعالیٰ اس کام سے روک دیں تو پھر اس کام میں کوئی اجر و ثواب نہیں۔ "میدان عرفات" کو ہی لیجیے 9 ذی الحجہ کے علاوہ سال کے باقی 364 یا 354 دن وہاں گزار دیں۔ ذرہ بھر بھی عبادت کا ثواب نہیں ملے گا۔ حالانکہ وہی میدان عرفات ہے وہی جبل رحمت ہے وہی مسجد عزہ ہے۔ اصل بات یہ ہے کہ سب کچھ اطاعت خداوندی اور حکم الٰہی کی بجا آوری میں ہے۔ حج کی عبادت میں جگہ جگہ اور قدم قدم پر یہ بات نظر آتی ہے کہ جو کچھ بھی ہے وہ اللہ کے حکم کی اتباع ہے کہ جب رب کا حکم ہو تو اُس میں برکت اور اجر و ثواب ہے اور جب رب کا حکم ہو کہ "رُک جاؤ" تو اُس وقت "رُک جاؤ" یا وہ کام نہ کرنے میں اجر و ثواب ہے۔

یہی حکمت قربانی میں ہے۔ قربانی کی عبادت کا سارا فلسفہ یہی ہے اس لیے کہ قربانی کے لغوی یا لفظی معنی ہیں اللہ کا تقرب حاصل کرنے کی چیز اور یہ لفظ "قربانی" قربان سے نکلا ہے اور لفظ قربان "قرب" سے نکلا ہے تو قربانی کے معنی یہ ہیں کہ وہ چیز جس سے اللہ تعالیٰ کی قربت حاصل کی جائے۔

انسانی تاریخ کی سب سے پہلی قربانی حضرت آدم علیہ السلام کے دو بیٹوں ہابیل اور قابیل کی قربانی ہے۔ قرآن پاک میں سورۃ مائدہ میں اس کا ذکر ہے۔

"اور آپ ان (اہل کتاب) کو آدمؑ کے دو بیٹوں کے حالات (جو بالکل) سچے ہیں۔ پڑھ کر سنائیں کہ جب ان دونوں نے (اللہ کے حضور) کچھ نیازیں چڑھائیں تو ایک کی نیاز تو قبول ہوگئی اور دوسرے کی قبول نہ ہوئی (تب قابیل ہابیل سے) کہنے لگا کہ میں تجھے قتل کردوں گا۔ اُس نے کہا کہ اللہ پرہیزگاروں ہی کی (نیاز) قبول فرمایا کرتا ہے۔" (سورۃ مائدۃ 27)

دراصل ایک بیٹے نے جس کا نام ہابیل تھا دل کی آمادگی سے رضائے الٰہی کی خاطر بہترین دنبے کی قربانی پیش کی اور دوسرے بیٹے "قابیل" نے بے دلی سے ناکارہ غلے کا ڈھیر پیش کردیا۔ ہابیل کی قربانی کو آسمانی "آگ" نے جلا ڈالا اور یہ قبولیت کا اشارہ تھا، لیکن دوسری کو آگ نے نہیں جلایا اور یہ مقبول نہ ہونے کی علامت تھی۔

اس وقت دنیا کے ہر ہر خطے میں مسلمان جو قربانی کرتے ہیں اور ذبح عظیم کا جو منظر پیش ہوتا ہے وہ دراصل حضرت اسماعیل علیہ السلام کا فدیہ ہے۔ قرآن میں اس عظیم قربانی یا ذبح عظیم کو پیش کرکے اس کو "اسلام، ایمان" اور احسان قرار دیا ہے۔

قربانی دراصل اس عزم و یقین اور سپردگی اور فدائیت کا عملی اظہار ہے کہ انسان کے پاس جو کچھ بھی ہے وہ سب اللہ ہی کا ہے اور اُسی کی راہ میں یہ سب قربان ہونا چاہیے اور اگر ضرورت ہو اللہ کا حکم ہو اتباع رسول کا موقع ہو یا حرمت رسولؐ اور عشق رسولؐ کا معاملہ ہو تو ہم اپنی جان و مال و خون کا نذرانہ پیش کرنے سے بھی دریغ نہیں کریں گے۔

حضرت ابراہیم علیہ السلام کو خواب میں یہ حکم آیا کہ اپنے بیٹے کو اللہ کی راہ میں ذبح کرو۔ خواب میں دکھایا گیا کہ آپ اپنے بیٹے کو ذبح کر رہے ہیں۔ چونکہ انبیاء علیہ السلام کا خواب وحی ہوتا ہے تو آپ نے اس حکم کی بجا آوری کا فیصلہ کرلیا اور اللہ تعالیٰ سے اُس کی مصلحت نہیں پوچھی۔ جب باپ بھی اطاعت الٰہی میں ڈوبا ہوا اور بیٹا بھی حب الٰہی سے سرشار تو دونوں اس حکم پر عمل کرنے کے لیے تیار ہوگئے اور اللہ تعالیٰ کے آگے سر تسلیم خم کردیا اور ابراہیمؑ نے بیٹے کو پیشانی کے بل زمین پر لٹا دیا تو اللہ تعالیٰ نے ندا دی اے ابراہیمؑ تم نے اپنا خواب سچا کر دکھایا اب ہماری قدرت کا تماشہ دیکھو چنانچہ جب آنکھوں سے پٹی ہٹائی اور آنکھیں کھولیں تو دیکھا کہ حضرت اسماعیلؑ ایک جگہ بیٹھے ہوئے مسکرا رہے ہیں اور وہاں آسمان سے آیا ہوا ایک دنبہ (مینڈھا) ذبح کیا ہوا پڑا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے مزید فرمایا کہ ہم احسان کی روش پر چلنے والوں (نیکوکاروں) کو ایسی ہی جزا دیتے ہیں۔ دراصل یہ کھلی ہوئی آزمائش تھی اور ہم نے ایک بڑی قربانی کا اُن کو فدیہ دیا۔

یہ پورا واقعہ جو درحقیقت قربانی کے عمل کی بنیاد ہے روز اوّل سے یہ بتا رہا ہے کہ قربانی اس لیے شروع کی گئی ہے تاکہ انسانوں کے دلوں میں یہ احساس، یہ علم اور یہ معرفت پیدا ہو کہ اللہ تعالیٰ کا حکم ہر شے پر فوقیت رکھتا ہے اور دین درحقیقت اتباع الٰہی کا نام ہے اور جب حکم آجائے تو مصلحتیں یا حکمتیں تلاش کرنے کا موقع نہیں ہے۔

لَبَّيْكَ اللّٰهُمَّ لَبَّيْكَ، لَبَّيْكَ لَا شَرِيْكَ لَكَ لَبَّيْكَ
إِنَّ الْحَمْدَ وَالنِّعْمَةَ لَكَ وَالْمُلْكَ لَا شَرِيْكَ لَكَ

قربانی کی اس بے بدل سنّت کا آغاز کرنے والے خلیل اللہ حضرت ابراہیم علیہ السلام اور ذبیح اللہ حضرت اسماعیلؑ تھے اور اس کو قیامت تک زندہ اور تابندہ رکھنے والے حضور اکرم ﷺ کی اُمت کے فدا کار ہیں۔ آپ ﷺ کو اللہ تعالیٰ نے یہ ہدایت فرمائی تھی جو آج بھی ہر مومن کا مقصدِ زندگی ہے۔

"قل! ان صلاتی...... وانا اوّل المسلمین (سورۃ انعام 163)

"آپ کہہ دیجیے کہ میری نماز' میری قربانی' میری زندگی اور میری موت سب اللہ رب العالمین کے لیے ہے۔ اس کا کوئی شریک نہیں۔ مجھے اُسی کا حکم ملا ہے اور میں سب سے پہلا فرمانبردار ہوں۔"

قربانی دراصل حج کے اعمال میں سے ایک اہم عمل ہے لیکن رحیم و کریم اللہ نے اس عظیم شرف سے اُن لوگوں کو بھی محروم نہیں رکھا ہے جو مکے سے دور ہیں اور حج میں شریک نہیں ہیں۔ قربانی کا حکم صرف اُن لوگوں کے لیے نہیں ہے جو بیت اللہ کا حج کر رہے ہوں بلکہ یہ عام حکم ہے اور سارے ہی صاحب استطاعت اور صاحب نصاب مسلمانوں کے لیے ہے اور قربانی کے لیے سال بھر تک صاحب نصاب رہنے کی شرط بھی نہیں ہے بلکہ اگر کوئی شخص (مرد و زن) کی تخصیص کے بغیر) 12 ذی الحجہ تک کو بھی صاحب نصاب ہو جائے تو اُس پر قربانی واجب ہو جاتی ہے۔

حضرت عبداللہ ابن عمرؓ کی شہادت ہے کہ نبی اکرمؐ دس سال تک مدینہ منورہ میں قیام پذیر رہے اور برابر ہر سال قربانی کرتے رہے۔ (ترمذی مشکوۃ) نیز نبی اکرمؐ کا ارشاد ہے!

"جو شخص استطاعت رکھنے کے باوجود قربانی نہ کرے وہ ہماری عیدگاہ کے قریب نہ آئے۔"

قربانی کے روحانی مقاصد

قرآن پاک نے قربانی کے تین اہم مقاصد کی طرف اشارہ کیا ہے اور یہ حقیقت ہے کہ قربانی دراصل وہی ہے جو ان مقاصد کا شعور رکھتے ہوئے کی جائے۔

1- قربانی کے جانور خدا پرستی کی نشانی ہیں۔

اور قربانی کے اونٹوں کو ہم نے (شعائر اللہ) قرار دیا ہے۔ الحج 26)

قربانی کے یہ جانور اُس روحانی حقیقت کی محسوس علامتیں ہیں کہ قربانی کرنے والا دراصل ان جذبات کا اظہار کر رہا ہے کہ ان جانوروں کا خون درحقیقت میرے خون کا قائم مقام ہے۔ میری جان بھی خدا کی راہ میں اسی طرح قربان ہے جس طرح میں اس جانور کو قربان کر رہا ہوں۔

2- قربانی اللہ کی نعمت کا عملی شکر ہے یعنی ان جانوروں کو اللہ کے نام پر ذبح کرنا دراصل اس حقیقت کا اعلان و اظہار ہے کہ جس اللہ نے یہ نعمت عطا کی ہے اور جس نے ان کو ہمارے لیے مسخر کر رکھا ہے وہی ان کا حقیقی مالک ہے قربانی اُس حقیقی مالک کا شکریہ بھی ہے اور اس بات کا عملی اظہار بھی کہ مومن دل سے اللہ کی بڑائی اور عظمت اور کبریائی پر یقین رکھتا ہے۔

3- قربانی کی روح

قرآن مجید میں قربانی کی روح یہ بیان کی گئی ہے کہ

"لن نیال طموھما...... التقویٰ منکم" (سورۃ الحج 37)

"اللہ تعالیٰ کو ان جانوروں کا گوشت اور خون ہرگز نہیں پہنچتا بلکہ اُس تک تو صرف تمہاری پرہیزگاری ہی جاتی ہے۔"

یعنی اللہ کو تمہارے اس گوشت اور خون کی ضرورت نہیں۔ اُس کے ہاں تو قربانی کے وہ جذبات پہنچتے ہیں جو ذبح کرتے وقت تمہارے دلوں میں موجزن ہوتے ہیں یا ہونے چاہیں۔ قربانی کرنے والا صرف جانور کے گلے پر ہی چھری نہیں پھیرتا بلکہ وہ اپنی ساری ناپسندیدہ خواہشات کے گلے پر بھی چھری پھیر کر اُن کو بھی ذبح کر ڈالتا ہے۔ خدا کی نظر میں اُس قربانی کی کوئی قیمت نہیں (خواہ بظاہر وہ کتنی ہی قیمتی ہو) جس کے پیچھے پرہیزگاری اور تقویٰ (خوف خدا) کے جذبات نہ ہوں۔ خدا کے دربار میں وہی عمل مقبول ہے جس کا محرک خدا کا تقویٰ ہو۔

نبی کریمؐ نے قربانی کی فضیلت اور اس کے بے بہا اجر کا ذکر کرتے ہوئے فرمایا! اللہ کے نزدیک یوم النحر (یعنی دس ذی الحجہ) کو قربانی کا خون بہانے سے زیادہ پسندیدہ عمل کوئی اور نہیں ہے قیامت کے روز قربانی کا جانور اپنے سینگوں' بالوں اور کھروں سمیت حاضر ہوگا اور قربانی کا خون زمین پر گرنے نہیں پاتا کہ اللہ کے یہاں مقبول ہو جاتا ہے لہٰذا قربانی دل کی خوشی اور پوری آمادگی سے کیا کرو۔"

مشہور شاعر' دانشور اور مصلح مولانا رومی رحمتہ اللہ علیہ (جن کو علامہ اقبال اپنا پیر و مرشد تسلیم کرتے تھے) فرماتے ہیں کہ مسلمان اللہ تعالیٰ کے حضور جو قربانی پیش کرتے ہیں۔ یہ ایک ایسا نذرانہ ہے کہ اِدھر اُس نے اللہ کے لیے قربانی اور نذرانہ پیش کرتے ہوئے جانور کے گلے پر چھری پھیری اُدھر قربانی کی عبادت ادا ہوگئی اور اللہ تعالیٰ نے وہ نذرانہ قبول کرلیا اور بندے نے حکم الٰہی کی اطاعت میں جانور کا خون بہا دیا اور نذرانہ پیش کردیا تو بس یہی کافی ہے۔ اللہ تعالیٰ کو بس اتنا ہی چاہیے ہوتا ہے چنانچہ فرمایا کہ "ہمیں تو اس کا گوشت نہیں چاہیے۔ ہمیں اس کا خون نہیں چاہیے۔ ہمیں تو تمہارے دل کا تقویٰ چاہیے۔" جب تم نے اپنے دل کے تقوے سے یہ قربانی پیش کردی تو وہ ہمارے یہاں قبول ہوگئی۔ اب اس کو تم ہی کھاؤ چنانچہ اگر کوئی شخص قربانی کا سارا گوشت خود کھالے تو اُس پر کوئی گناہ نہیں ہے۔ اس کا قطعاً یہ مطلب نہیں ہے کہ قربانی کے گوشت سے اپنے فریج اور ڈیپ فریزر بھر لیے جائیں اور پھر اگلے کئی مہینوں تک اس گوشت کے مزے لوٹے جائیں۔

اللہ تعالیٰ نے جس شخص کو مال و دولت سے نوازا ہے وہ صرف واجب قربانی پر ہی کیوں اکتفا کرے بلکہ قربانی کا بے حد و حساب اجر و انعام پانے کے لیے اپنے بزرگوں یعنی وفات پائے گئے والدین' دادا' دادی اور دوسرے رشتے داروں کی طرف سے بھی قربانی کرے تو بہتر ہے اور اپنے محسن اعظم ﷺ جن کی بدولت ہدایت و ایمان کی دولت نصیب ہوئی ہے کی طرف سے قربانی تو مومن کی بہت بڑی سعادت ہے۔ اسی طرح ازواج مطہرات یعنی اپنی امہات المومنین کی طرف سے قربانی کرنا بھی انتہائی خوش نصیبی ہے لیکن مقصد نمود و نمائش نہیں بلکہ اللہ کی خوشنودی اور رضا ہونی چاہیے۔

کوشش کی جانی چاہیے کہ قربانی کا گوشت اپنے خاندان کے لیے یا مالدار اور خوشحال رشتے داروں اور دوستوں میں ہی تقسیم نہ کیا جائے بلکہ محروم طبقات میں جو سارا سال گوشت کھانے سے محروم رہتے ہیں تقسیم کیا جائے تاکہ وہ بھی عیدالاضحیٰ کو خوشی اور مسرت سے منا سکیں اور اللہ کے شکر گزار ہو سکیں۔

اللہ ہم سب کا حامی و ناصر ہو اور ہماری قربانی اور نذرانوں کو قبول فرمائے۔ (آمین)

قربانی کا طریقہ اور دعا

اونٹ کے علاوہ دیگر جانوروں کو ذبح کرنے کے لیے اس طرح لٹایا جائے کہ اُن کا رخ قبلے کی جانب رہے اور چھری خوب تیز کرلی جائے۔ جہاں تک ممکن ہو اپنی قربانی کا جانور خود اپنے ہاتھوں سے ہی ذبح کیا جائے یا کم از کم اُس کے پاس ہی کھڑے رہیں۔

ذبح کرتے وقت پہلے یہ دعا پڑھے۔

اِنِّیْ وَجَّهْتُ وَجْهِیَ لِلَّذِیْ فَطَرَ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضَ حَنِیْفًا وَّمَآ اَنَا مِنَ الْمُشْرِكِیْنَ ○ اِنَّ صَلَاتِیْ وَنُسُكِیْ وَمَحْیَایَ وَمَمَاتِیْ لِلّٰهِ رَبِّ الْعٰلَمِیْنَ لَا شَرِیْكَ لَهٗ وَبِذٰلِكَ اُمِرْتُ وَاَنَا مِنَ الْمُسْلِمِیْنَ ○ اَللّٰهُمَّ لَكَ وَمِنْكَ

یعنی! میں نے ہر طرف سے یکسو ہو کر اپنا رخ ابراہیم علیہ السلام کے طریقے پر ٹھیک اُس خدا کی طرف کرلیا ہے جس نے آسمانوں اور زمین کو پیدا کیا ہے اور میں شرک کرنے والوں میں سے قطعاً نہیں ہوں بلاشبہ میری نماز' میری زندگی اور میری موت سب اللہ رب العلمین کے لیے ہے۔ اُس کا کوئی شریک نہیں ہے مجھے اُسی کا حکم ملا ہے اور میں فرمانبرداروں میں سے ہوں۔ اے اللہ یہ تیرے ہی حضور پیش اور تیرا ہی دیا ہوا ہے۔"

بسم اللہ اللہ اکبر کہہ کر ذبح کریں' ذبح کرنے کے بعد یہ دعا پڑھیں۔

اَللّٰهُمَّ تَقَبَّلْهُ مِنِّیْ كَمَا تَقَبَّلْتَ مِنْ خَلِیْلِكَ اِبْرَاهِیْمَ وَحَبِیْبِكَ مُحَمَّدٍ عَلَیْهِمَا الصَّلٰوةُ وَالسَّلَامُ

"اے اللہ تو اس قربانی کو میری جانب سے قبول فرما جس طرح تو نے محمد ﷺ اور اپنے خلیل ابراہیمؑ کی قربانی قبول فرمائی دونوں پر درود و سلام ہو۔"

اگر ممکن ہو تو خواتین کو بھی اپنے ہاتھ سے قربانی کرنی چاہیے اگر بوجوہ یہ ممکن نہ ہو تو کم از کم اپنی قربانی کے جانور کے قریب کھڑی رہیں۔

حضرت ابوسعید خدریؓ کا بیان ہے کہ نبیؐ نے حضرت فاطمہ الزہرا رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے فرمایا! فاطمہ اُٹھو آؤ اپنی قربانی کے پاس کھڑی ہو۔ اس لیے کہ اس کا جو قطرہ بھی زمین پر گرے گا اُس کے بدلے میں خدا تمہارے پچھلے گناہ بخش دے گا۔ حضرت فاطمہؓ نے پوچھا!" یہ خوشخبری ہم اہل بیت کے لیے ہی مخصوص ہے یا ساری اُمت کے لیے ہے؟ ارشاد فرمایا ہمارے اہل بیت کے لیے بھی ہے اور ساری اُمت کے لیے بھی..... اللہ اکبر کیسی بڑی سعادت اور کیسا بڑا انعام ہے۔"

خطبہ حجۃ الوداع

حضور سرور کائنات ﷺ نے اپنے آخری حج کے موقع پر کم وبیش ایک لاکھ انسانوں کے درمیان مکہ مکرمہ سے متصل‘ انبیا کی مبارک سرزمین پر واقع میدانِ عرفات میں جبل رحمت پر ایک خطبہ ارشاد فرمایا جو ”خطبہ حجۃ الوداع“ کہلاتا ہے۔ یہ خطبہ اسلام کے انفرادی اور اجتماعی نظام اخلاقیات اور اصول شریعت کا ایک جامع ضابطہ ہے اور سب سے بڑھ کر یہ کہ حقوق انسانی کے ایک عالمی منشور کی حیثیت رکھتا ہے۔ جسے جاری کئے ہوئے اب چودہ سو سال سے زیادہ ہو گئے‘ مگر اس سلسلے میں اس خطبے میں دی ہوئی ہدایات پر کوئی اضافہ نہیں کیا جاسکا‘ نہ آئندہ کیا جاسکے گا۔ اس لحاظ سے صاحب جوامع الکلم اور افصح العرب والعجمؐ کے یہ ارشادات حرف آخر ہیں اور اس بنا پر یہ خطبہ ایک دائمی انسانی منشور (ہیومن چارٹر) کی حیثیت رکھتا ہے۔ بلاشبہ اس خطبے کی اشاعت ایک عظیم سعادت ہے۔ اللہ کا شکر ہے کہ مجھے یہ سعادت حاصل ہو رہی ہے۔ سرکار دو عالمؐ فداہ ابی وامی‘ نے خود اس خطبے میں ارشاد فرمادیا ہے کہ اسے زیادہ سے زیادہ لوگوں تک پہنچایا جائے‘ حتیٰ کہ حضورؐ نے اہل اسلام کی تخصیص بھی نہیں فرمائی۔ چنانچہ سارے عالم میں اس خطبے کی اشاعت کا فرض ہم پر عائد ہوتا ہے۔ میں بارگاہ رب العزت میں شکر گزار ہوں کہ اس حکم کی تعمیل کی توفیق مجھے بھی نصیب ہو رہی ہے۔ پڑھنے والوں سے درخواست ہے کہ وہ اس خطبے کے مضامین ومفاہیم کو نہ صرف حرز جاں بنائیں بلکہ اسے زیادہ سے زیادہ لوگوں تک پہنچائیں بھی۔ **حکیم محمد سعید**

حج کے دن حضورؐ عرفہ تشریف لائے اور وہاں قیام فرمایا۔ جب سورج ڈھلنے لگا تو آپ نے اپنی اونٹنی ”قصوا“ کو لانے کا حکم فرمایا۔ اونٹنی تیار کر کے حاضر کی گئی تو آپ اس پر سوار ہو کر بطنِ وادی میں تشریف لائے اور خطبہ ارشاد فرمایا جس میں آپؐ نے دین کے اہم امور کی وضاحت فرمائی۔

آپؐ نے خدا کی حمد وثنا کرتے ہوئے خطبے کی ابتدا ان الفاظ میں فرمائی:

”خدا کے سوا کوئی معبود نہیں ہے۔ وہ یکتا ہے۔ کوئی اس کا ساجھی نہیں‘ خدا نے اپنا وعدہ پورا کیا‘ اس نے اپنے بندے (رسولؐ) کی مدد فرمائی اور تنہا اسی کی ذات نے باطل کی ساری مجتمع قوتوں کو زیر کیا۔“

آپؐ نے فرمایا:

”لوگو میری بات غور سے سنو! میں نہیں سمجھتا کہ اس سال کے بعد کبھی حج کے اس اجتماع میں‘ میں اور تم سب یکجا ہو سکیں گے۔ لوگو! اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے کہ ”انسانو! ہم نے تم سب کو ایک مرد اور عورت سے پیدا کیا ہے اور تم کو جماعتوں اور قبیلوں میں بانٹ دیا کہ تم الگ الگ پہچانے جاسکو۔ تم میں زیادہ عزت والا خدا کی نظروں میں وہی ہے جو خدا سے زیادہ ڈرنے والا ہے“ اب نہ کسی عرب کو عجمی پر کوئی فوقیت حاصل ہے نہ کسی عجمی کو کسی عرب پر‘ نہ کالا گورے سے افضل ہے‘ نہ گورا کالے سے۔ ہاں بزرگی اور فضیلت کا کوئی معیار ہے تو وہ صرف تقویٰ ہے۔

سارے انسان آدم کی اولاد ہیں اور آدم کی حقیقت اس کے سوا کیا ہے کہ وہ مٹی سے بنائے گئے۔ اب فضیلت و برتری کے سارے دعوے‘ خون ومال کے سارے مطالبے اور سارے انتقام میرے پاؤں تلے روندے جاچکے ہیں۔ بس بیت اللہ کے انتظام اور حاجیوں کو پانی پلانے کی خدمات علیٰ حالہ باقی رہیں گی۔ پھر آپؐ نے ارشاد فرمایا قریش کے لوگو! ایسا نہ ہو کہ خدا کے حضور تم اس طرح آؤ کہ تمہاری گردنوں پر تو دنیا کا بوجھ لدا ہو اور دوسرے لوگ سامانِ آخرت لے کر پہنچیں۔ دیکھو اگر ایسا ہوا تو میں خدا کے سامنے تمہارے کچھ بھی کام نہ آسکوں گا۔

قریش کے لوگو! خدا نے تمہاری جھوٹی نخوت کو ختم کر ڈالا اور باپ دادا کے کارناموں پر تمہارے فخر ومباہات کی اب کوئی گنجائش نہیں۔ لوگو! تمہارے خون اور تمہارے مال اور عزتیں ایک دوسرے پر قطعاً حرام کر دی گئیں‘ ہمیشہ ہمیشہ کے لئے!۔ تمہاری جان و مال اور آبرو کی اہمیت ایک دوسرے کے لئے ایسی ہی ہے جیسی تمہارے اس دن یعنی یومِ حج کی اور اس ماہ مبارک یعنی ذوالحجہ کی خاص کر اس شہر یعنی مکہ مکرمہ میں ہے۔ تم سب خدا کے آگے جاؤ گے اور وہ تم سے تمہارے اعمال کی بازپرس فرمائے گا۔

دیکھو! کہیں میرے بعد گمراہ نہ ہو جانا کہ آپس ہی میں ایک دوسرے کی گردنیں کاٹنے لگو۔

اگر کسی کے پاس امانت رکھوائی جائے تو وہ اس بات کا پابند ہے کہ امانت اس کے مستحق تک بحفاظت پہنچا دے۔

لوگو! ہر مسلمان دوسرے مسلمان کا بھائی ہے اور سارے مسلمان آپس میں بھائی بھائی ہیں۔ اپنے غلاموں کا خیال رکھو‘ ہاں غلاموں کا خیال رکھو‘ انہیں وہی کھلاؤ جو خود کھاتے ہو‘ ایسا ہی پہناؤ جیسا تم پہنتے ہو۔

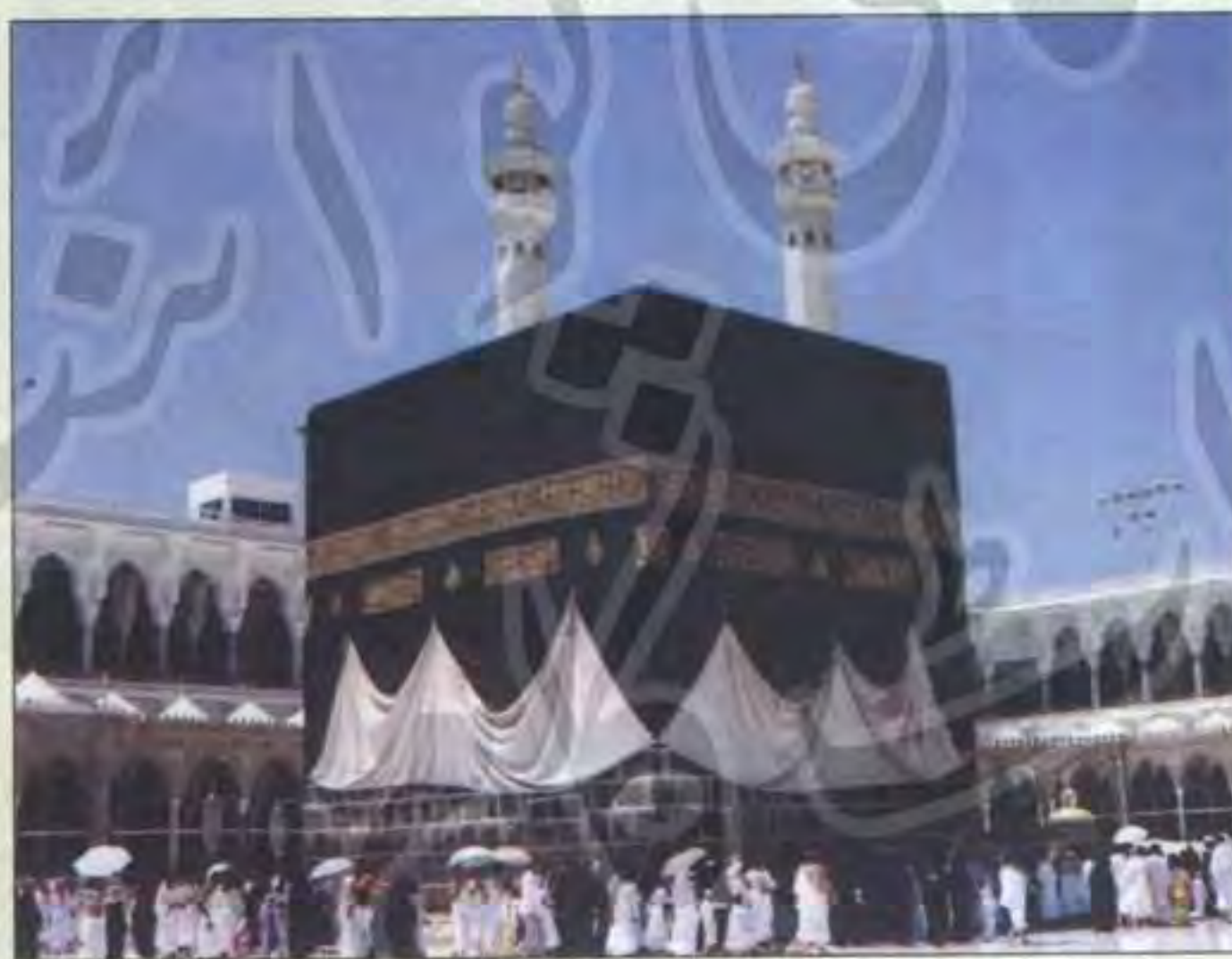
دورِ جاہلیت کا سب کچھ میں نے اپنے پیروں تلے روند دیا۔ زمانۂ جاہلیت کے خون کے سارے انتقام اب کالعدم ہیں۔ پہلا انتقام جسے میں کالعدم قرار دیتا ہوں میرے اپنے خاندان کا ہے۔ ربیعہ بن الحارث کے (بنو سعد کے ہاں) دودھ پیتے بیٹے کا خون جسے بنو ہذیل نے مار ڈالا تھا‘ اب میں معاف کرتا ہوں۔

دورِ جاہلیت کا سود اب کوئی حیثیت نہیں رکھتا‘ پہلا سود جسے میں چھوڑتا ہوں عباس بن عبدالمطلب کے خاندان کا سود ہے‘ اب یہ ختم ہو گیا۔

لوگو! خدا نے ہر وارث حق دار کو اس کا حق (ورثہ) خود دے دیا‘ اب کوئی کسی وارث کے حق میں وصیت نہ کرے۔

بچہ اسی کی طرف منسوب کیا جائے گا جس کے بستر پر وہ پیدا ہوا۔ جس پر حرام کاری ثابت ہو اس کی سزا رجم ہے‘ حساب کتاب خدا کے ہاں ہوگا۔

جو کوئی بدنصیب اپنا نسب بدلے گا یا کوئی غلام جو اپنے آقا کے مقابلے میں کسی اور کو اپنا آقا ظاہر کرے گا اس پر خدا کی پھٹکار!

قرض قابل ادائی ہے‘ مستعار لی ہوئی چیز واپس کرنی چاہیے۔ تحفے کا بدلہ دینا چاہیے اور جو کوئی کسی کا ضامن بنے وہ تاوان ادا کرے۔

کسی کے لئے یہ جائز نہیں ہے کہ وہ اپنے بھائی سے کچھ لے سوائے اس کے کہ جس پر اس کا بھائی راضی ہو اور خوشی خوشی دے۔ خود پر اور ایک دوسرے پر زیادتی نہ کرو۔

عورت کے لئے یہ جائز نہیں کہ وہ اپنے شوہر کا مال اس کی بغیر اجازت کسی کو دے۔

دیکھو! تمہارے اوپر تمہاری عورتوں کے کچھ حقوق ہیں‘ اسی طرح ان پر بھی تمہارے حقوق واجب ہیں۔ عورتوں پر تمہارا یہ حق ہے کہ وہ اپنے گھروں میں کسی ایسے شخص کو نہ آنے دیں جسے تم پسند نہیں کرتے اور وہ خیانت کا کوئی کام نہ کریں‘ کوئی کام کھلی بے حیائی کا نہ کریں اور اگر وہ ایسا کریں تو خدا کی جانب سے اس کی اجازت ہے کہ تم انہیں معمولی جسمانی سزا دو اور وہ باز آجائیں تو انہیں دستور کے مطابق کھلاؤ پہناؤ۔

عورتوں سے اچھا سلوک کرو کیونکہ وہ تو بس تمہاری پابند ہیں اور خود اپنے لئے کچھ نہیں کرسکتیں۔ ان کے بارے میں خدا سے ڈرتے رہو کہ تم نے انہیں خدا کے نام پر حاصل کیا اور اس کے نام پر وہ تمہارے لئے حلال ہوئیں۔ لوگو! میری بات سمجھ لو میں نے حق تبلیغ ادا کر دیا۔

میں تمہارے درمیان ایک ایسی چیز چھوڑے جاتا ہوں کہ تم کبھی گمراہ نہ ہو سکو گے اگر اس پر قائم رہے اور وہ خدا کی کتاب ہے اور ہاں دیکھو دین کے بارے میں غلو سے بچنا کہ تم سے پہلے کے لوگ ایسی باتوں کے سبب ہلاک کر دیئے گئے۔

شیطان کو اب اس بات کی کوئی توقع نہیں رہ گئی ہے کہ اب اس کی اس شہر میں عبادت کی جائے گی‘ لیکن اس کا امکان ہے کہ ایسے معاملات میں جنہیں تم کم اہمیت دیتے ہو اس کی بات مان لی جائے اور وہ اسی پر راضی ہے اس لئے تم اس سے اپنے دین وایمان کی حفاظت کرتے رہنا۔

لوگو! اپنے رب کی عبادت کرو‘ پانچ وقت کی نماز ادا کرو‘ مہینے بھر کے روزے رکھو‘ اپنے مالوں کی زکوٰۃ خوش دلی کے ساتھ دیتے رہو‘ اپنے خدا کے گھر کا حج کرو اور اپنے اہل امر کی اطاعت کرو تو اپنے رب کی جنت میں داخل ہو جاؤ گے۔

اب مجرم خود ہی اپنے جرم کا ذمے دار ہوگا اور نہ باپ کے بدلے بیٹا پکڑا جائے گا‘ نہ بیٹے کا بدلہ باپ سے لیا جائے گا۔

سنو! جو لوگ یہاں موجود ہیں انہیں چاہیے کہ یہ ہدایتیں اور یہ باتیں ان لوگوں کو بتا دیں جو یہاں نہیں ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ کوئی غیر موجود تم سے زیادہ سمجھنے اور محفوظ رکھنے والا ہو۔

لوگو! تم سے میرے بارے میں خدا کے ہاں سوال کیا جائے گا‘ بتاؤ تم کیا جواب دو گے؟“

لوگوں نے جواب دیا کہ ”ہم اس بات کی گواہی دیں گے کہ آپؐ نے امانتِ دین پہنچا دی‘ حقِ رسالت ادا فرما دیا اور ہماری خیر خواہی فرمائی۔“

یہ سن کر حضورؐ نے اپنی انگشت شہادت آسمان کی طرف اُٹھائی اور لوگوں کی جانب اشارہ کرتے ہوئے تین مرتبہ ارشاد فرمایا ”خدایا گواہ رہنا! خدایا گواہ رہنا! خدایا گواہ رہنا!“

لیموں کی ترشی صحت کا خزانہ

عیدالاضحیٰ پر بننے والی ڈشز میں لیموں کا اضافہ لذت وذائقے کو دوبالا کرتے ہوئے نظام ہاضمہ کو درست اور طبیعت کو بحال کرے گا

عیدالاضحیٰ کے موقع پر کھانوں میں گوشت کے بے تحاشا استعمال سے صحت پر ہونے والے مضر اثرات سے بچاؤ کے لیے لیموں اور اس کے رس کا استعمال ضروری ہے۔

بقرعید کا تہوار گوشت سے بنے چٹ پٹے انواع واقسام کے پکوانوں اور باربی کیو کی دعوتوں کی پررونق سرگرمیوں سے سجا ہوتا ہے اور نمکین عید کے موقع پر ذائقے دار چٹ پٹے کھانوں کا خصوصی طور پر اہتمام کیا جاتا ہے۔

ہر گھر میں قربانی کی سنتِ ابراہیمیؑ ادا کرنے کے بعد گھر والوں کی پسند اور فرمائش کے مطابق خواتین طرح طرح کے کھانے تیار کرتی ہیں جن سے سب ہی لطف اندوز ہوتے ہیں، بریانی' مختلف اقسام کے کباب' نہاری' کڑاہی گوشت' پلاؤ' کوفتے' تندروی و روسٹ ران اور باربی کیو گویا کھانے پینے کی چیزوں کی لائن لگی ہوتی ہے اور ساتھ ہی دعوتوں کا سلسلہ بھی ہوتا ہے جس میں نہایت پرتکلف ومرغن کھانے موجود ہوتے ہیں جسے تمام احباب خوشگوار ماحول میں نوشِ جاں کرتے ہیں۔

اس طرح کے روایتی کھانے عموماً دیر ہضم بھی ہوتے ہیں اور کیونکہ مختلف تیز مصالحوں والی چٹ پٹی ڈشز تناول کی جاتی ہیں تو سینے میں جلن اور بدہضمی جیسی کیفیات اس دوران عام ہو جاتی ہیں اس طرح کی شکایات میں لیموں ایک بہترین فوری علاج اور اکسیر کی حیثیت رکھتا ہے لہٰذا خصوصی طور پر اس کا استعمال کھانوں کے ساتھ ضرور رکھنا چاہیے۔

اس میں موجود صحت بخش اجزا نظام ہاضمہ کو درست کرتے ہوئے طبیعت کو بحال کرتے ہیں۔ آپ اس کو مختلف انداز سے استعمال کرسکتی ہیں، لیموں کا رس اور اس کے سلائس کھانوں کی لذت وذائقہ بڑھانے کے لیے کھانا پکانے کے دوران تو عام استعمال ہوتے ہی ہیں خصوصاً کسی بھی ڈش کو میرینیٹ کرتے ہوئے لیموں کا اضافہ اس کھانے کی لذت وذائقے کو دوبالا کردیتا ہے۔ اس کے علاوہ آپ مختلف پکوان تیار کرنے کے بعد اس کا رس اوپر سے ڈال کر سرو کریں اور کھانے کے چٹخاروں کو بڑھائیں، آپ کھانا سرو کرتے ہوئے بھی لیموں کے قتلے اور سلائس ساتھ میں پیش کرسکتی ہیں خصوصاً نہاری' حلیم اور سری پائے جیسی روایتی ڈشز کو لیموں کے بغیر سرو کرنے کا تصور بھی نہیں کیا جاسکتا، لیموں کے رس میں ایسے غذائی اجزا اور ایسڈ شامل ہوتے ہیں جو کہ گلے سے چکنائی صاف کردیتے ہیں اور مرغن کھانوں کو معدے پر بوجھ نہیں بننے دیتے۔

یوں تو لیموں سارا سال ہی باآسانی دستیاب ہوتے ہیں اور یہ صحت اور غذائیت کے اعتبار سے انتہائی اہمیت کے حامل ہوتے ہیں۔

لیموں اُردو زبان کا لفظ ہے اسے پنجابی میں نیمبو یا نبو' بنگالی میں لیبو یا کاگجی' گجراتی میں کاگدی نمبو' عربی میں قامص' سنسکرت میں نیبوک اور انگریزی میں لائم اور لیمن کہتے ہیں۔ یہ دو قسم کے ہوتے ہیں ایک پیلا لیموں جسے انگریزی میں لیمن اور دوسرا ہرا لیموں جسے لائم کہا جاتا ہے۔

پیلے لیموں کا چھلکا پتلا اور ملائم ہوتا ہے اور روزمرہ کی خوراک میں اس کا استعمال عام ہے جبکہ ہرا لیموں سائز میں بڑا ہوتا ہے اور اس کا چھلکا موٹا اور کھردرا ہوتا ہے۔ جب یہ پک جاتا ہے تو اس کے گودے کا رنگ زردی مائل ہو جاتا ہے۔ بڑے لیموں میں گودے کی مقدار زیادہ اور بیج کم ہوتے ہیں۔ لیموں پاک وہند میں تجارتی بنیادوں پر قائم کیے گئے باغات کے علاوہ گھریلو باغیچوں میں بھی بکثرت کاشت کیا جاتا ہے۔

معدے کی تکالیف اور ہاضمے کی خرابی میں پیلے لیموں کے رس سے بے حد فائدہ ہوتا ہے۔ یہ مختلف کھانوں کو خوش ذائقہ بنانے کے علاوہ مختلف سلاد اور مشروبات وغیرہ میں بھی استعمال کیے جاتے ہیں، یہ نمکین ڈشز کے ساتھ ساتھ میٹھی ڈشز میں بھی استعمال ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ لیموں کا استعمال مختلف ڈشز کی گارنشنگ کے لیے بھی ہوتا ہے۔ لیموں کے سلائسز کر کے ڈشز کی انتہائی خوبصورت پریزنٹیشن کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ کاک ٹیل بنانے کے لیے اس کا استعمال بہترین انتخاب ہوتا ہے۔ لائم سلائس کا استعمال مشروبات پیش کرتے ہوئے بھی کیا جاتا ہے۔ اسے نہ صرف کھانوں کے پکنے کے بعد یا پکنے کے دوران خوش ذائقہ اور مزیدار بنانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے بلکہ کھانا تیار ہونے سے پہلے گوشت مچھلی وغیرہ کو میرینیٹ کرنے کے لیے بھی لیموں کے رس کو شامل کیا جاتا ہے۔

ہرے لیموں کا رس انتہائی صحت بخش اور خوش ذائقہ ہوتا ہے۔ گہرے ہرے لیموں کے رس میں ہلکی کڑواہٹ بھی شامل ہوتی ہے لیکن جیسے جیسے سبز رنگ ہلکا ہوتے ہوئے پیلاہٹ مائل ہوتا ہے اس کی کڑواہٹ مٹھاس میں تبدیل ہوتی جاتی ہے' اس کا رس تازگی بخش ہوتا ہے۔ ہرے لیموں کا استعمال ملیریا کے مرض میں بھی بہت مفید ثابت ہوتا ہے' ملیریا سے متاثرہ مریض کو وقفے وقفے سے لیموں کا رس پلانا مریض کو جلد صحت یاب کرتا ہے۔ یہ بخار کی حالت میں نہ صرف تسکین کا باعث بنتا ہے بلکہ بخار کی حدت کو کم کرنے میں بھی مؤثر ہے۔

لیموں کے شفا بخش فوائد

لیموں ایک سستا اور آسانی سے دستیاب پھل ہے اسے کھانوں اور مشروبات کے علاوہ دواؤں میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ لیموں وٹامن C کا ایک بہترین ذریعہ ہے اس کے علاوہ وٹامن B' کیلشیم' فاسفورس' میگنیشیم' پروٹین' کاربوہائیڈریٹ اور مختلف معدنیات بھی پائے جاتے ہیں۔ لیموں کے رس کا استعمال سب سے زیادہ عام اور صحت بخش ہے۔

لیموں ایسا پھل ہے جس میں بہت سے غذائی اجزاء بکثرت پائے جاتے ہیں اور ان اجزا میں سٹرک ایسڈ سب سے نمایاں جز ہے۔ لیموں کے فوائد بے شمار ہیں۔ اس کا رس خون کو درست حالت میں رکھتا ہے غذا کو ہضم کرتا اور خوب بھوک لگاتا ہے۔

Presented by: KITCHEN Studio

یہ صفرا کی زیادتی کو کم کرتا ہے اور پیاس بجھاتا ہے اسی لیے گرمیوں میں لیموں کا سکنجبین شوق سے پیا جاتا ہے۔ اس سے دل و دماغ کو تسکین ہوتی ہے اور پیاس بجھ جاتی ہے۔ صفراوی بخاروں میں مریض کو لیموں کا رس پانی میں ملا کر پلانے سے فوراً تسکین حاصل ہوتی ہے۔

قے اور متلی سے بچاؤ کے لیے بھی لیموں کاٹ کر اس کے ٹکڑے پر ذرا سا نمک چھڑک کر چاٹنے سے طبیعت بہتر ہوجاتی ہے۔

100 گرام وزن کے حامل ہرے لیموں میں وٹامن B کمپلیکس کی 1.75 ملی گرام مقدار پائی جاتی ہے اور وٹامن کی یہ مقدار اس کے رس اور چھلکے دونوں میں ہوتی ہے۔ وٹامن B کمپلیکس جریانِ خون روکنے کے لیے بہت ہی مفید ہے۔ بڑے لیموں کے استعمال سے دل کی طرف خون لے جانے والی وریدوں کی کارکردگی بہتر ہوجاتی ہے۔ اس کے استعمال سے شریانوں کا سارا نظام مضبوط ہوجاتا ہے۔

اس کے علاوہ بھی لیموں کے بیش بہاء فوائد موجود ہیں جن میں سے چند یہ ہیں۔

ہاضمے کیلئے بہترین

لیموں کا رس پانی کے ساتھ استعمال کرنے سے نظامِ ہاضمہ درست رہتا ہے۔ یہ معدے کی تیزابیت کم کرنے میں بھی موثر ہے متلی اور سینے کی جلن میں لیموں کے رس کا استعمال مفید ثابت ہوتا ہے۔ یہ جگر کے لیے بہترین ٹانک کی حیثیت رکھتا ہے۔ ہچکی کی شکایت میں بھی لیموں کا استعمال فائدہ مند ہے۔

جلد کی دیکھ بھال کے لیے

لیموں ایک قدرتی اینٹی سیپٹک دوا ہے جو جلد کے تمام مسائل حل کرنے میں اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔ اس کا رس، گودا اور چھلکا سب چیزیں اس مقصد کے لیے استعمال کی جاتی ہیں۔ یہ وٹامن C سے بھرپور ہونے کی وجہ سے چہرے کی جلد کو تر و تازہ اور شاداب رکھنے میں انتہائی مددگار ثابت ہوتا ہے۔ حسن افزاء مصنوعات میں بھی لیموں کا استعمال مدتوں سے کیا جا رہا ہے۔ جلد پر پڑنے والی جھریوں اور بلیک ہیڈز کے خاتمے کے ساتھ ساتھ یہ جلد کی رنگت کو نکھارتا اور پرکشش بناتا ہے۔

دانتوں کی حفاظت

لیموں کا رس دانتوں اور مسوڑھوں کی تکالیف میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ دانت کے درد اور مسوڑھے کی سوجن کی شکایت میں اس کا رس لگانے سے افاقہ ہوجاتا ہے۔ یہ مسوڑھے سے خون آنے کی تکلیف کو دور کرنے کے ساتھ ساتھ دانتوں کو ایک نئی چمک بھی عطا کرتا ہے۔

گلے کے انفکیشن کا علاج

گلے کی سوجن، سوزش اور انفکیشن میں لیموں کا رس ایک اینٹی بیکٹیریل کے طور پر کام کرتا ہے۔ گلے کی خراش میں نیم گرم پانی کے ساتھ لیموں کے رس کا استعمال مفید ثابت ہوتا ہے۔ لیموں کے رس میں شہد ملا کر کھلانے سے بھی گلے کے امراض میں آرام محسوس ہوتا ہے۔

وزن میں کمی کے لیے معاون

لیموں کا رس اور نیم گرم پانی کا استعمال وزن کی کمی کے لیے نہایت مؤثر ہے اس کے ساتھ شہد کا استعمال اس کے فوائد کو مزید بڑھا دیتا ہے۔ اس مقصد کے لیے نہار منہ 1 کپ نیم گرم پانی میں لیموں کا رس ملا کر پینا جسم سے زائد چربی کو کم کرنے کے لیے بہت مفید ہے۔

ہائی بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے میں معاون

لیموں کا رس ہائی بلڈ پریشر کو نارمل رکھنے میں مددگار ہوتا ہے یہ ڈپریشن اور ذہنی دباؤ کو کم کرتے ہوئے دل کے ساتھ ساتھ دماغ کے لیے بھی مفید ہے اور یہ دل کو تقویت دینے کے ساتھ ذہنی سکون بھی فراہم کرتا ہے۔

سانس کی تکالیف میں مفید

لیموں کے رس میں وٹامن C وافر مقدار میں پایا جاتا ہے یہ دمہ کے مرض اور سانس لینے کی دیگر تکالیف کو کم کرنے میں مفید ثابت ہوتا ہے۔ اس کا رس نیم گرم پانی کے ساتھ استعمال کرنا سانس کی نالیوں کو پرسکون کرتا ہے اور کھچاوٹ وغیرہ کی شکایت کم ہوجاتی ہے۔

جوڑوں اور گٹھیا کا علاج

ذائقے کے لحاظ سے لیموں کا رس ترش لیکن تاثیر کے لحاظ سے کھاری ہوتا ہے۔ اسی لیے جوڑوں کے درد، گٹھیا، کمر درد اور جوڑوں کی سوزش کا یہ بہت اچھا علاج ہے۔ اس کا رس جسم میں یورک ایسڈ کو جمع ہونے سے روکتا اور تحلیل کردیتا ہے۔ اس لیے لیموں کے جوس کا وافر استعمال جسم کی بافتوں اور خلیوں میں یورک ایسڈ کو جمع نہیں ہونے دیتا جس کی وجہ سے جوڑوں کی تکالیف سے بچا جا سکتا ہے۔

لیموں کی چھال! اسے بے کار نہ جانیے!

بیشتر گھرانوں میں جب لیموں تازہ اور سستے دستیاب ہوں تو اس کا رس نکال کر فریزر میں محفوظ کر[...] جاتا ہے اور ایسے وقت میں سمجھ میں نہیں آتا کہ [...] سارے بچے ہوئے چھلکوں کو کارآمد کیسے بنایا جا[...] آیئے ہم آپ کو بتاتے ہیں کہ لیموں کی تازہ یا خ[...] چھال کو کارآمد کیسے بناتے ہیں۔

پاستا سلاد کو زیادہ مزیدار بنانے کے لیے اس [...] کدوکش کی ہوئی لیموں کی چھال شامل کریں، [...] لیموں کے چھلکے پر ایک چٹکی نمک ڈال کر کٹنگ بور[...] رگڑیں تو بورڈ کی سیاہی اور بدبو دونوں کا خا[...] ہوجائے گا۔ لہسن چھیلنے کے بعد ہاتھوں سے لہسن کی [...] کا خاتمہ کرنے کے لیے ہاتھوں پر لیموں کا چھ[...] رگڑیں، بو بھی ختم ہوجائے گی اور ہاتھ نرم و ملائم ہو[...] خوبصورت لگنے لگیں گے۔

لیموں کی چھال کو کدوکش کر کے فریزر میں محفو[...] کرلیں اور وقتِ ضرورت فریزر سے نکال کر استعم[...] کریں، کیک اور بسکٹ کے ذائقے کو زیادہ خوشگو[...] بنانے کے لیے اس میں لیموں کی چھال شامل کریں۔

سبز چائے بناتے ہوئے اس [...] تھوڑی مقدار میں لیموں کی چھ[...] ڈال دیں تو چائے کا ذائقہ [...] خوشبو لاجواب ہوجائیں گے [...] لیموں کے چھلکے بے کار سمجھ کر پھینکنے کے بجائے انہیں نہانے کے [...] میں شامل کردیں اور گھر بیٹھے نباتاتی غسل کے فوائد سے لطف اندوز ہوں۔

لیموں کے چھلکوں کے فوائد [...] ذائقے سے بہتر طور پر مستفید ہونے کے لیے اس کی چھال کدوکش کرنے سے پہلے چھ[...] کے اندر موجود سفید حصہ چھری کی مدد سے الگ کرلیں۔

☆☆

سری پائے منفردِ روایتی ڈش

عیدالاضحیٰ ایسے خوشیوں بھرے تہوار کا ایک خاص حسن گوشت کے بنے مزے مزے کے لذیذ پکوان میں پوشیدہ ہے جن سے عید کے دن ہر خاتونِ خانہ اپنے اہل خانہ اور مہمانوں کی خاطر تواضع کرتی ہے۔

سری پائے کے شوربے کی قوت گوشت کی یخنی کے برابر ہو جاتی ہے اسی لیے کمزور اور بزرگ افراد کے لیے یہ بہت مفید اور توانائی بخش غذا ثابت ہوتی ہے

نسرین شاہین

تہوار دنیا کے کسی بھی خطے میں منائے جائیں وہ وہاں کی مذہبی اقدار، روایات اور تہذیب کی عکاسی کرتے ہیں۔ مسلمانوں کے دو بڑے تہوار عیدالفطر اور عیدالاضحیٰ ہیں۔ دونوں ہی تہوار تمام مسلم ممالک میں جوش وخروش سے منائے جاتے ہیں اور ان دنوں کی مناسبت سے خصوصی اہتمام اور تیاریاں کی جاتی ہیں۔

عیدالفطر کو میٹھی عید اور عیدالاضحیٰ کو بقرعید یا عید قرباں بھی کہا جاتا ہے اور ان خاص دنوں کی مناسبت سے خصوصی پکوان بھی تیار کیے جاتے ہیں۔ عیدالفطر کے موقع پر زیادہ توجہ کپڑوں، زیورات، میک اپ، دیگر لوازمات اور سوئیٹ ڈشز پر دی جاتی ہے جبکہ عید قرباں کے موقع پر ہر گھر میں گوشت کی فراوانی ہوتی ہے اس لیے خواتین کی زیادہ توجہ اور دلچسپی گوشت کے مختلف پکوان تیار کرنے پر لگی رہتی ہے اور اگر ان پکوانوں کے لوازمات عید سے پہلے ہی تیار کر لیے جائیں تو خواتین کی عید سہولت سے گزرتی ہے اور زیادہ وقت کچن میں نہیں گزارنا پڑتا ہے۔ اس طرح عید کے دن خواتین مزے مزے کے پکوانوں سے اپنے اہلِ خانہ کے ساتھ ساتھ مہمانوں کی خاطر تواضع بھی سہولت سے کرسکتی ہیں۔

عیدالاضحیٰ کا دن تمام مسلمانوں کے لیے بے حد خاص ہوتا ہے اس لیے اس کا اہتمام بھی خاص الخاص ہونا چاہیے۔ عیدالاضحیٰ کا تو اپنا ہی الگ مزا ہے، اس خوشیوں بھرے دن کا ایک خاص حسن گوشت سے بنے لذیذ پکوانوں میں پوشیدہ ہے اور اس دن کم و بیش ہر گھر میں گوشت موجود ہوتا ہے لہٰذا اس مناسبت سے گوشت سے بنی مزیدار ڈشز کے ساتھ گھر کا دسترخوان سجایا جاتا ہے۔ اکثر گھروں میں عید کے دن پہلا کھانا عام طور پر کلیجی، فرائی گوشت یا اسٹو بنایا جاتا ہے۔

عید قرباں میں روایتی کھانے زیادہ پسند کیے جاتے ہیں۔ ہمارے یہاں ان روایتی کھانوں میں شامل کیے جانے والے بہت سارے اجزا ایک جیسے ہوتے ہیں اور انہیں پہلے سے تیار کر کے محفوظ بھی کیا جاسکتا ہے مثلاً پیاز کاٹ کر فرائی کرلیں اور ایئر ٹائٹ جار یا پلاسٹک کی تھیلی میں محفوظ کرلیں، اسی طرح لہسن ادرک بھی پیس کر ہفتے بھر کے لیے محفوظ کرلیں یہ دونوں اجزا گوشت کی ڈشز کا بنیادی جز ہوتے ہیں اور عام طور پر تمام کھانوں میں استعمال کیے جاتے ہیں۔

گوشت کی فراوانی کے باعث ہر گھر میں تقریباً روزانہ ہی گوشت کی کوئی نہ کوئی ڈش تیار کی جاتی ہے لیکن ایک ڈش ایسی بھی ہے جو گوشت سے تو تیار نہیں ہوتی لیکن اس کا منفرد و لذت دار ذائقہ ہی اس کی پہچان ہے۔ جی ہاں! ہم بات کر رہے ہیں سری پائے کی جو عموماً خاص اہتمام کے ساتھ تیار کیے جاتے ہیں یا کسی مہمان کی آمد پر۔ وجہ کوئی بھی ہو، سری پائے ایک خاص ڈش ہے جس کی تیاری ہمارے دیگر روایتی کھانوں کی طرح بے حد اہتمام سے کی جاتی ہے۔ گوشت کی طرح سری پائے بھی بہت مفید اور توانائی بخش ہوتے ہیں۔ اکثر گھرانوں میں سری اور پائے ملا کر تیار کیے جاتے ہیں جبکہ بعض گھرانوں میں سری الگ اور پائے الگ تیار ہوتے ہیں۔ سری پائے ملا کر پکائے جائیں یا پھر الگ الگ ان کی افادیت اور غذائیت قائم رہتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ سری پائے پکانے کے دوران ان کی ہڈیوں کا عرق نکل کر سالن میں شامل ہوجاتا ہے اس طرح سری پائے کا سالن توانائی بخش ہوجاتا ہے اور اس سالن کی وہی اہمیت ہوجاتی ہے جو کہ یخنی کی ہوتی ہے۔ یخنی میں بھی گوشت اور ہڈیوں کا عرق شامل ہوتا ہے جبکہ سری پائے کے سالن میں بھی ہڈیوں کا عرق نکل کر سالن میں شامل ہوجاتا ہے۔

سری پائے کی تیاری

سری پائے پکانے سے پہلے ان کو اچھی طرح دھو لینا چاہیے کیونکہ ان کو بنانے کے دوران بکرے کے بال وغیرہ چپک جاتے ہیں جو بڑی مشکل سے صاف ہوتے ہیں۔ انہیں صاف کرنے کے لیے سب سے پہلے انہیں گرم پانی میں بھگو کر کچھ دیر کے لیے رکھ دیں پھر اگر ضرورت ہو تو ایک ایک کو اچھی طرح صاف کر کے آٹا لگا کر ملیں اس کے بعد صاف پانی سے دھولیں۔ یہ خیال رہے کہ بال الگ ہوجائیں۔ سری پائے اچھی طرح پانی سے دھونے کے بعد انہیں پکانے کی تیاری شروع کریں۔

پائے عموماً کافی دیر میں گلتے ہیں البتہ پریشر ککر میں انہیں جلدی سے گلایا جاسکتا ہے اگر آپ صرف پائے بنانے کا ارادہ رکھتی ہیں تو ککر میں صرف پائے تیار کرلیں اور اگر پائے کے ساتھ سری بھی پکانے کا ارادہ رکھتی ہیں تو پریشر ککر میں پریشر دے کر پہلے پائے گلالیں پھر سری شامل کرلیں اور ان دونوں کو پکائیں۔ انہیں الگ الگ پکانے کی صورت میں اس ڈش کا ذائقہ مزید بڑھ جاتا ہے اور یہ ڈش قوت بخش بھی ہو جاتی ہے۔ سری پائے پکانے کی تیاری کے سلسلے میں اس میں شامل مصالحے بھی اہم کردار ادا کرتے ہیں یہ ہمارے کھانوں میں شامل وہ روایتی مصالحہ جات ہیں جو ہمارے تمام روایتی کھانوں میں شامل کیے جاتے ہیں اور ان کی وجہ سے ہر ڈش مزیدار اور منفرد ذائقے کی حامل تیار ہوتی ہے جب آپ سری پائے پکائیں تو مناسب مقدار میں مصالحے استعمال کریں اگر آپ کو مصالحوں کا درست اندازہ نہیں ہے تو پھر آپ پیکٹ کے مصالحے استعمال کرسکتی ہیں۔ بس اس بات کا خیال رکھیں کہ پائے اچھی طرح گل جائیں اگر یہ مکمل طور پر گلے ہوئے نہیں ہوں گے تو کھانے میں بالکل بھی مزہ نہیں آئے گا۔ پائے ذرا دیر میں گلتے ہیں انہیں ہلکی آنچ پر 5-6 گھنٹے تک پکائیں یا پھر پریشر ککر میں پکائیں اور اگر پائے گائے کے ہیں تو انہیں پکانے میں کافی وقت درکار ہوتا ہے۔

البتہ پریشر ککر میں نسبتاً جلدی پک جاتے ہیں۔ پائے گائے کے ہوں یا بکرے کے انہیں پکانے کے دوران بار بار دیگچی کا ڈھکنا نہ کھولیں بلکہ انہیں ڈھک کر دھیمی آنچ پر کافی وقت تک پکنے کے لیے چھوڑ دیں۔

سری پائے' قوت بخش ڈش

یہ بات تو سب ہی اچھی طرح جانتے ہیں کہ سری پائے ایک مزیدار ڈش ہے مگر اس بات سے کم ہی لوگ واقف ہیں کہ یہ مزیدار ہونے کے ساتھ ساتھ قوت بخش بھی ہوتی ہے اور اس کی وجہ یہ ہے کہ سری پائے بکرے کے سر اور پیروں پر مشتمل حصہ ہے، اس میں گوشت یا بوٹی کم اور ہڈیاں زیادہ ہوتی ہیں اور یہ ہڈیاں بہت کارآمد ہوتی ہیں ان کا عرق بہت مفید ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جب انہیں پکایا جاتا ہے تو ان ہڈیوں کا عرق سالن میں شامل ہوجاتا ہے، یہ سالن یا شوربہ ہمیشہ پتلا رکھنا چاہیے تاکہ زود ہضم بن جائے۔ پائے کے شوربے کی قوت یخنی جیسی ہوجاتی ہے کیونکہ اس میں ہڈیوں کا عرق شامل ہوتا ہے اگر اس کا شوربہ پتلا ہو اور اسے پیا جائے تو یہ بہت مزیدار اور قوت بخش ثابت ہوتا ہے خصوصاً کمزور افراد کے لیے تو یہ بہت مفید غذا بن جاتا ہے۔ پائے کے شوربے میں روٹی ڈبو کر کھائی جائے تو یہ بہت طاقت ور خوراک ثابت ہوتی ہے اکثر گھرانوں میں بزرگ افراد قربانی کا گوشت بہت معمولی مقدار میں کھاتے ہیں یا پھر بالکل ہی نہیں کھاتے اس کی وجہ یہ ہے کہ ان کے لیے گوشت کی بوٹیوں کو چبانا بے حد مشکل ہوتا ہے، ایسے بزرگ افراد کے لیے سری پائے کا شوربہ ایک مفید غذا ثابت ہوتا ہے جو انہیں ضرور کھانا چاہیے۔

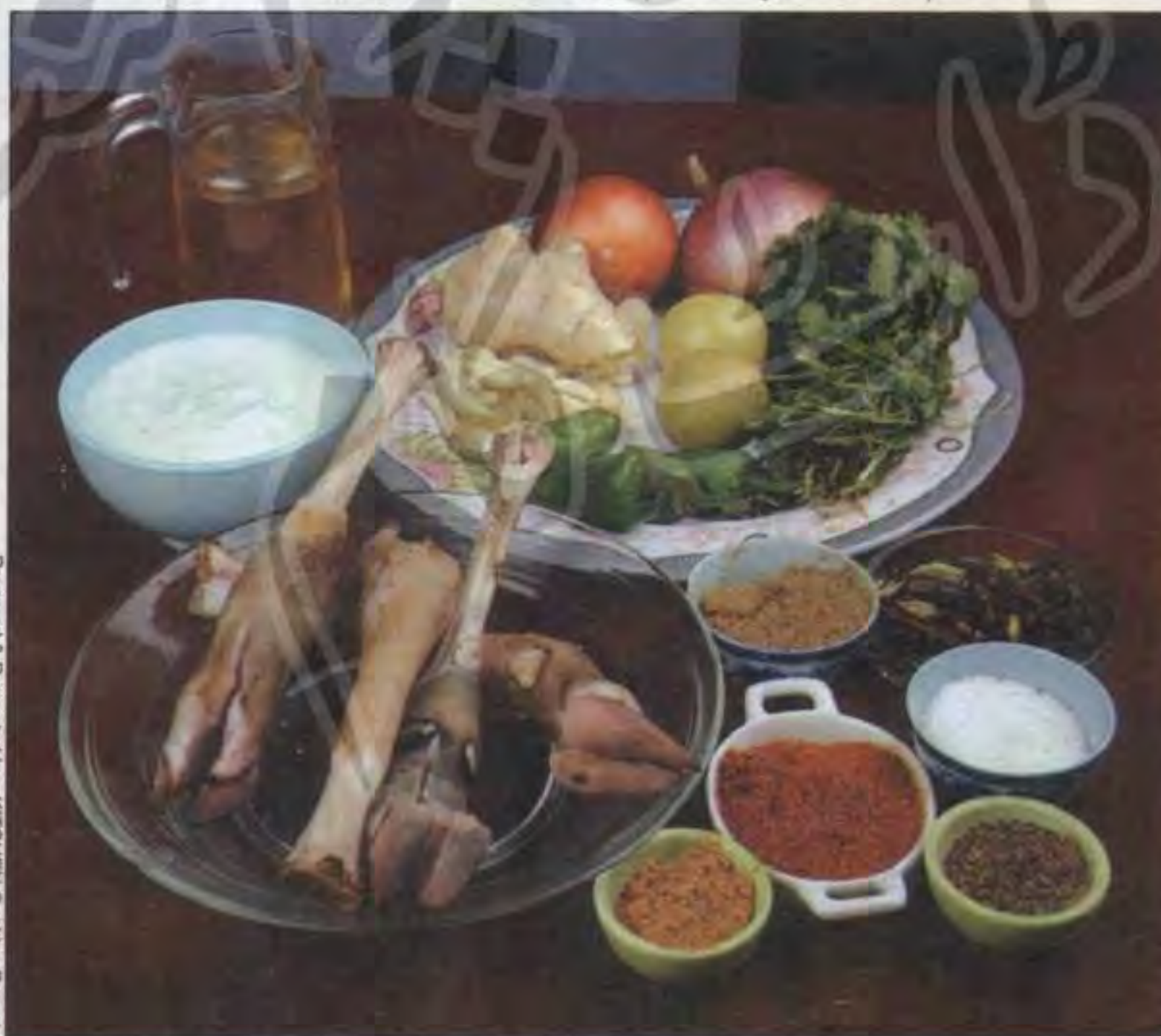
بعض لوگ پائے کھانے کے بہت شوقین ہوتے ہیں اور اسے خاص اہتمام کے ساتھ پکواتے ہیں بلکہ اس کے لیے خاص دعوت کا اہتمام بھی کیا جاتا ہے۔ دوست احباب جمع ہوں تو سری پائے مزید ذائقے دار لگنے لگتے ہیں اکثر لوگ اسے لنچ یا ڈنر کے علاوہ ناشتے میں بھی شوق سے تناول کرتے ہیں بالخصوص پنجاب میں سری پائے کا ناشتہ بہت مقبول ہے، دوسرے شہروں سے آنے والے رشتے داروں' دوستوں اور عزیزوں کو اہلِ پنجاب بڑے اہتمام کے ساتھ سری پائے کا ناشتہ کرواتے ہیں۔ یہ اہل پنجاب کی ایک خوبصورت روایت میں شامل ہے۔ لاہور میں فوڈ اسٹریٹ کھانے پینے کے حوالے سے بہت مقبول ہے اس اسٹریٹ میں کھانے پینے کی ہر چیز دستیاب ہے لیکن پھجے کے پائے کی مقبولیت و شہرت اب پنجاب سے نکل کر پورے ملک میں پھیل چکی ہے۔ جب بھی کھانے پینے کے شوقین افراد لاہور جاتے ہیں تو پھجے کے پائے ضرور تناول فرماتے ہیں یا پھر ان کے رشتے دار اور دوست احباب وغیرہ انہیں فوڈ اسٹریٹ پھجے کے پائے کھلانے لے جاتے ہیں۔ اہلِ پنجاب اپنے گھروں میں بھی پائے پکانے اور دوستوں کی دعوت کرنے کا اہتمام کسی نہ کسی موقع پر کرتے رہتے ہیں جبکہ بقر عید کا موقع ایسا ہوتا ہے کہ قربانی والے گھر میں تو سری پائے ضرور موجود ہوتے ہیں لوگ سری پائے کی دعوت ایک دوسرے کے گھر میں کرنے کا اہتمام کرتے ہیں اور یہ سلسلہ کئی دنوں تک چلتا رہتا ہے اور یوں عید قرباں کا مزا کئی دنوں تک برقرار رہتا ہے۔

سری پائے اور ہرا مصالحہ

سری پائے چاہے گھر کے افراد کھائیں یا پھر مہمانوں کے لیے تیار کیے جائیں دونوں صورتوں میں اس کے ذائقے کو مزید ذائقے دار بنانے کے لیے ہرا مصالحہ لازمی استعمال کرنا چاہیے۔ اگر سری پائے کی ڈش میں اوپر سے ہرا مصالحہ چھڑک دیا جائے تو وہ کافی پر بہار لگتی ہے اور ہرے مصالحے کی موجودگی کی وجہ سے سری پائے کی ڈش مزیدار ہونے کے ساتھ ساتھ زود ہضم بھی ہوجاتی ہے کیونکہ ہرے مصالحے میں شامل اجزا ہماری صحت کے لیے بہت ضروری ہیں مثلاً ہری مرچیں' ہرا دھنیا' پودینے کے علاوہ باریک کٹی ہوئی ادرک بھی اس مصالحے کا حصہ ہے۔ تیز مرچ کھانے کے شوقین افراد سری پائے کے اوپر ہرا مصالحہ ڈالنے کے علاوہ پسا ہوا گرم مصالحہ بھی ڈالتے ہیں اور فرائی پیاز بھی۔ یہ وہ تمام اجزا ہیں جو ڈش کو مزید مزیدار بنا دیتے ہیں، ہرا مصالحہ' فرائی پیاز' باریک کٹی ہوئی ادرک ایک بڑی پلیٹ میں رکھیں اور یہ پلیٹ دسترخوان یا کھانے کی میز پر سری پائے کی ڈش کے ساتھ رکھی جائے تو مہمان آپ کے سلیقے کے معترف ہوجائیں گے اور یہ نگاہوں کو بھی بہت بھلی معلوم ہوگی۔

ہرا مصالحہ تیار کرنے سے پہلے ثابت حالت میں اسے اچھی طرح دھولیں، پھر ہری مرچیں باریک باریک کاٹ لیں' اسی طرح ہرے دھنیے اور پودینے کی پتیاں بھی توڑنے کے بعد دھولیں اور انہیں کاٹ کر رکھ لیں۔ ادرک چھیل کر دھولیں اور لمبائی میں باریک باریک کاٹ لیں اور پیاز فرائی کر کے سنہری کرلیں۔ یہ تمام اشیاء کسی بڑی پلیٹ میں الگ الگ رکھ کر سرو کریں تاکہ ہر شخص حسب خواہش سری پائے کی پلیٹ میں ڈال سکے اور اس کے مزیدار و منفرد ذائقے سے لطف اندوز ہو۔ ہرے مصالحے کی موجودگی سے سری پائے کا ذائقہ دوبالا ہوجاتا ہے، اور ہاں! لیموں کا استعمال بھی ضروری ہے۔ لیموں کو دو ٹکڑوں میں یا چار حصوں میں کاٹ کر ہرے مصالحے کی پلیٹ میں رکھ لیں۔ سری پائے ایک ایسی مفید ڈش ہے جس کا نام سنتے ہی شوقین افراد کے منہ میں پانی بھر آتا ہے۔

عید قرباں کے موقع پر سری پائے پکانے کا اہتمام کریں، خود بھی کھائیں اور اپنے عزیزوں اور دوستوں کو بھی کھلائیں۔ اگر آپ کھانا پکانے میں ماہر ہیں تو یقیناً لوگ آپ کے پکائے ہوئے سری پائے مزے لے لے کر کھائیں گے اور آپ کی تعریف کریں گے جو ظاہر ہے آپ کے لیے خوشی کا باعث ہوگا۔

تو پھر اس عید قرباں کے موقع پر آپ سری پائے پکانے کا خاص اہتمام کر رہی ہیں نا؟ ہمیں انتظار رہے گا۔

دستر خوان کی خصوصی ڈش جس کی اشتہا انگیز خوشبو سارے گھر کو مسحور کردیتی ہے

موقع چاہے گھر پر روزمرہ استعمال کے عام کھانوں کے استعمال کا ہو یا دعوتِ خاص یا کسی پُرتکلف دعوت کا ہو یا پھر ڈھیروں خوشیوں سے بھرپور چھوٹی موٹی گیٹ ٹو گیدر کا ہی اہتمام کیوں نہ ہو بریانی اور پلاؤ کے بناء تو ساری خاطر تواضع ادھوری ادھوری محسوس ہوتی ہے۔ اسی لیے ماہنامہ کچن کے اس خصوصی عیدالضحیٰ اسپیشل میں شامل رائس اسپیشل کے ان خصوصی صفحات میں مزے مزے کی بریانی اور پلاؤ کی ریسیپیز شائع کی جارہی ہیں انہیں ضرور آزمائیں اوران کی منفرد روایتی مہک ولذیذ ذائقوں سے اپنی دعوت کو بنائیں دعوتِ خاص!

عیدالضحیٰ کی خصوصی سوغات
- بریانی
- پلاؤ

کی مسحور کن خوش ذائقہ ڈشز

بروسٹ ود چلی گارلک سوس

ضروری اشیاء:

مرغی : 1 کلو
لہسن' ادرک پیسٹ : 1 کھانے کا چمچہ
سرکہ : ½ کپ
نمک : حسب ذائقہ
سیاہ مرچ پاؤڈر : ½ کھانے کا چمچہ
میدہ : 1 کپ
انڈے : 2 عدد
کارن فلور : 1 کپ
تیل : حسب ضرورت

کوٹنگ کے لیے:

بریڈ کرمبز : حسب ضرورت

ترکیب:

مرغی میں لہسن' ادرک پیسٹ' سرکہ' نمک' سیاہ مرچ پاؤڈر اور میدہ مکس کر کے تقریباً 3-4 گھنٹے میرینیٹ کریں' کارن فلور اور انڈے کو پیالے میں ڈال کر پھینٹ لیں۔

میرینیٹ کیے ہوئے گوشت کو پہلے کارن فلور اور انڈے کے مکسچر میں رول کریں پھر بریڈ سے کوٹ کر کے گرم تیل میں ڈیپ فرائی کرلیں۔

چٹپٹی کراچی بریانی

ضروری اشیاء:

گوشت : 1 کلو
باسمتی چاول : 1 کلو
(دھو کر 20 منٹ بھگودیں)
دہی : 1 کپ
ٹماٹر (چوپ کرلیں) : 3-4 عدد
پیاز : 3 عدد
(سلائس کاٹ لیں)
لال مرچ پاؤڈر : 2 کھانے کے چمچے
لونگیں : 6 عدد
سیاہ مرچیں : 10 عدد
بڑی الائچی : 2 عدد
دارچینی : 1 ٹکڑا
جائفل جاوتری پاؤڈر : ¼ چائے کا چمچہ
زیرہ : 1 چائے کا چمچہ
سبز الائچی : 6-7 عدد
ادرک پیسٹ : 1 چائے کا چمچہ
لہسن پیسٹ : 1 چائے کا چمچہ
ہلدی پاؤڈر : ¼ چائے کا چمچہ
دھنیا پاؤڈر : 1 کھانے کا چمچہ
ہری مرچ پیسٹ : 1-½ کھانے کا چمچہ
آلو بخارے : 8-10 عدد
زردرنگ : ¼ چائے کا چمچہ
کیوڑہ : 1 کھانے کا چمچہ
پودینہ' ہرا دھنیا : حسب ضرورت
نمک : حسب ذائقہ
گھی : 1 کپ

ترکیب:

دیگچی میں گھی گرم کر کے پیاز ڈال کر فرائی کریں سنہری ہوجائے تو گوشت' دہی' ٹماٹر' لال مرچ پاؤڈر' لونگیں' سیاہ مرچیں' بڑی الائچی' دارچینی' جائفل جاوتری پاؤڈر' زیرہ' سبز الائچی' ادرک' لہسن پیسٹ' ہلدی پاؤڈر' دھنیا پاؤڈر' ہری مرچ پیسٹ' آلو بخارے اور نمک ڈال کر بھون لیں اور گوشت گلانے کے لیے حسب ضرورت پانی ڈال دیں۔

دوسری دیگچی میں چاول' 2 کھانے کے چمچے نمک ڈال کر 1 کنی رکھ کر اُبال لیں۔

چاولوں کو چھلنی میں چھان کر ٹھنڈے پانی سے نکال لیں۔

دوسری دیگچی کو ہلکا سا چکنا کر کے پہلے آدھے گوشت کی تہہ لگائیں، اس کے اوپر آدھے چاولوں کو پھیلا کر ڈالیں اور زردرنگ اور کیوڑہ ڈال کر پودینے کے پتے اور ہرا دھنیا ڈالیں، 1 دفعہ پھر اس عمل کو دہرائیں۔ 15-20 منٹ دم پر رکھ دیں۔ سروِنگ ڈش میں نکال کر سلاد کے ساتھ سرو کریں۔

چٹپٹی کراچی بریانی

یخنی بریانی

یخنی بریانی

ضروری اشیاء:

گوشت : 1 کلو
باسمتی چاول : 750 گرام (دھوکر 15 منٹ بھگودیں)
ادرک پیسٹ : 1 چائے کا چمچہ
لہسن پیسٹ : 1 چائے کا چمچہ
دہی : 1 کپ
سرخ مرچ پاؤڈر : 1 کھانے کا چمچہ
دھنیا پاؤڈر : 1 چائے کا چمچہ
ہلدی پاؤڈر : ½ چائے کا چمچہ
ثابت گرم مصالحہ : 1 کھانے کا چمچہ
سبز الائچی : 5-6 عدد
ہرا دھنیا : 1 گٹھی (چوپ کرلیں)
پیاز : 3 عدد (سلائس کاٹ لیں)
ہری مرچیں : 6-7 عدد (لمبائی میں کاٹ لیں)
پودینہ : 1 گٹھی (چوپ کرلیں)
نمک : حسب ذائقہ
تیل : 1 کپ

یخنی کے لیے:

سونف : 1 کھانے کا چمچہ
ثابت دھنیا : 1 کھانے کا چمچہ
بڑی الائچی : 3 عدد
چھوٹی الائچی : 4 عدد
لونگ : 5-6 عدد
ثابت سیاہ مرچیں : 5-6 عدد
دارچینی : 1 ٹکڑا
بادیان کے پھول : 2 عدد
لہسن کے جوے : 6 عدد
ادرک : 1 ٹکڑا

ترکیب:

دیگچی میں گوشت' سونف' ثابت دھنیا' بڑی الائچی' چھوٹی الائچی' لونگ' ثابت سیاہ مرچیں' دارچینی' بادیان کے پھول' لہسن کے جوے' ادرک کا ٹکڑا اور نمک ڈال کر اتنا پانی ڈالیں کہ گوشت تقریباً گل جائے اور یخنی تیار ہوجائے۔ یخنی کو چھان کر الگ کرلیں اور گوشت الگ کرلیں۔

بڑی دیگچی میں تیل گرم کر کے پیاز ڈال کر فرا کریں، سنہری ہوجائے تو ہری مرچیں' گوشت اور ل لہسن پیسٹ' سرخ مرچ پاؤڈر' دھنیا پاؤڈر' ہلد پاؤڈر' ثابت گرم مصالحہ' سبز الائچی' ہرا دھنیا اور پو ڈال کر بھون لیں۔ دہی اچھی طرح پھینٹ کر شا کردیں۔ یخنی اور چاول شامل کر کے پکائیں، پ خشک ہوجائے تو درمیانی آنچ پر 15-20 منٹ د رکھ دیں۔

مزیدار یخنی بریانی تیار ہے سرونگ ڈش میں نکال ک رائتے کے ساتھ گرما گرم سرو کریں۔

ترکش میٹ رائس

ضروری اشیاء:

گوشت : ½ کلو
چاول (دھو کر بھگولیں) : 750 گرام
پیاز (چوپ کرلیں) : 2 عدد
ٹماٹو پیوری : 1 کپ
دہی : ½ کپ
لہسن ادرک پیسٹ : 1 کھانے کا چمچہ
گرم مصالحہ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچہ
نمک : حسبِ ذائقہ
تیل : ½ کپ

ترکیب:

سوس پین میں تیل گرم کر کے پیاز ڈال کر سنہری فرائی کر کے پلیٹ میں نکال لیں، اسی تیل گوشت ڈال کر فرائی کریں نمک اور لہسن ادرک پیسٹ ڈال کر 2-3 منٹ بھونیں اور حسبِ ضرورت پانی ڈال کر درمیانی آنچ پر ڈھک کر پکائیں۔

گوشت گل جائے تو ٹماٹو پیوری، دہی اور فرائی کی ہوئی پیاز ڈال کر بھون لیں۔ چاول اور حسبِ ضرورت پانی ڈال کر تیز آنچ پر پکائیں۔

پانی خشک ہوجائے تو گرم مصالحہ پاؤڈر ڈال کر 8-10 منٹ دم پر رکھیں تیار ہونے پر سرونگ ڈش میں نکال کر گرم گرم سرو کریں۔

فرنچ فرائز

ضروری اشیاء:

آلو (بڑے سائز کے) : ½ کلو
تیل (ڈیپ فرائی کے لیے) : حسبِ ضرورت
سفید تل : 50 گرام
نمک : حسبِ ذائقہ

ترکیب:

آلو چھیل کر لمبائی میں کاٹ لیں اور اس پر نمک چھڑک کر 5 منٹ کے لیے رکھ دیں۔ کڑاہی میں ڈیپ فرائی کے لیے تیل گرم کریں اور اس میں کٹے ہوئے آلو ڈال کر کرسپی اور گولڈن ہونے تک فرائی کریں۔ ایک پلیٹ میں تل پھیلا کر ڈال دیں اور تلے ہوئے فرائز اس میں اس طرح سے ڈالیں کہ وہ تل آلو پر چپک جائیں۔ سرونگ پلیٹ میں رکھ کر ٹماٹو کیچپ کے ساتھ گرم گرم سرو کریں۔

مکئی کی روٹی اور سرسوں کا ساگ

ضروری اشیاء:

سرسوں کا ساگ (پکا ہوا) : 2 کپ
کارن فلور : 2 کپ
میدہ : 2 کھانے کے چمچے
گھی : 2 کھانے کے چمچے
لہسن پیسٹ : 1 چائے کا چمچہ
نمک : حسبِ ذائقہ
تیل یا گھی (تلنے کے لیے) : حسبِ ضرورت

ترکیب:

کارن فلور اور میدے کو مکس کرلیں۔ اس میں نمک، لہسن پیسٹ اور گھی ڈال کر مکس کرلیں اور تھوڑا سا پانی ڈال کر گوندھ لیں۔ اس گوندھے ہوئے آٹے کے چھوٹے پیڑے بنالیں اور بیلن سے بیل کر روٹی بنالیں۔ نان اسٹک توے پر نہایت احتیاط اور آرام سے ڈالیں، گھی یا تیل ڈال کر دونوں سائیڈ سے کرسپی اور براؤن ہونے تک تلیں۔ روٹی کو سرونگ پلیٹ میں رکھ کر اس پر گرم کیا ہوا سرسوں کا ساگ رکھ کر سرو کریں۔

بوہری بریانی

ضروری اشیاء:

گوشت	: 1 کلو
چاول	: 750 گرام (20 منٹ پہلے بھگو دیں)
پیاز (پیسٹ بنالیں)	: 3 عدد
لہسن، ادرک پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچہ
زیرہ	: 1 کھانے کا چمچہ
ہری مرچیں	: 10 عدد
دارچینی	: 2 ٹکڑے
لونگ	: 6 عدد
سیاہ مرچیں	: 1 کھانے کا چمچہ
ہلدی پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچہ
آلو بخارے	: 8-10 عدد
گرم مصالحہ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچہ
دہی	: 1 کپ
ٹماٹر	: 4-5 عدد
ہرا دھنیا (چوپ کرلیں)	: 1 گٹھی
پودینہ (چوپ کرلیں)	: 1 گٹھی
نمک	: حسب ذائقہ
گھی	: 1 کپ

ترکیب:

سوس پین میں گھی گرم کر کے گوشت ڈال کر ہلکا سا فرائی کرلیں۔ پیاز پیسٹ، ادرک، لہسن پیسٹ، زیرہ، دارچینی، لونگ، سیاہ مرچیں، ہلدی پاؤڈر، آلو بخارے، گرم مصالحہ پاؤڈر، دہی، ٹماٹر اور نمک ڈال کر بھونیں۔ 2 کپ پانی ڈال کر درمیانی آنچ پر پکائیں۔ گوشت گل جائے تو بھون لیں۔

دوسری پتیلی میں چاولوں میں 2 کھانے کے چمچے نمک ڈال کر 1 کنی رکھ کر اُبال لیں اور چھلنی میں چھان لیں۔

بڑی دیگچی میں سب سے پہلے تیار شدہ گوشت کی تہہ لگائیں اس کے اوپر چاولوں کی تہہ لگائیں ہرا دھنیا، پودینہ، ہری مرچیں اور براؤن پیاز اوپر سے ڈال کر 3 کھانے کے چمچے گھی ڈال دیں۔

20-25 منٹ ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں۔ سرونگ ڈش میں نکال کر رائتے کے ساتھ سرو کریں۔

لاہوری بیف یخنی پلاؤ

ضروری اشیاء:

گوشت	: 1 کلو
چاول	: 750 گرام (دھو کر 15 منٹ بھگو دیں)
پیاز (سلائس کاٹ لیں)	: 2-3 عدد
ٹماٹر (باریک چوپ کرلیں)	: 2 عدد
ثابت گرم مصالحہ	: 1 کھانے کا چمچہ
زیرہ	: 1 چائے کا چمچہ
ادرک، لہسن پیسٹ	: 1 چائے کا چمچہ
سونف	: 1 کھانے کا چمچہ
کالی مرچیں	: 5-6 عدد
لونگ	: 4 عدد
دارچینی	: 1 انچ کا ٹکڑا
ثابت دھنیا	: 1 کھانے کا چمچہ
لہسن کے جوے	: 6 عدد
ادرک	: 1 انچ کا ٹکڑا
ثابت لال مرچیں	: 6-8 عدد
نمک	: حسب ذائقہ
تیل	: ½ کپ

ترکیب:

یخنی کے لیے:

دیگچی میں گوشت، سونف، ثابت دھنیا، لہسن ... ٹکڑا، لونگ، کالی مرچیں، دارچینی اور نمک ڈال کر یخنی ... لیے پانی ڈال دیں۔ درمیانی آنچ پر ڈھک کر پکا... گوشت گل جائے تو یخنی چھان کر الگ کرلیں اور ... الگ کرلیں۔ بڑی پتیلی میں تیل گرم کر کے پیاز ... سنہرا فرائی کرلیں۔ تھوڑی سی پیاز الگ پلیٹ میں ... رکھ لیں۔ گوشت، ادرک، لہسن پیسٹ، گرم مصا... ثابت لال مرچیں، ٹماٹر اور نمک شامل کر کے بھون... تیار شدہ یخنی اور چاول شامل کر کے پکائیں۔

1 اُبال آجائے تو آنچ درمیانی کردیں۔ نمک ... کرلیں۔ زردہ رنگ تھوڑے سے پانی میں گھول ... سے چھڑک کر 15-20 منٹ دم پر رکھیں۔

سرونگ ڈش میں نکال کر براؤن پیاز سے ... کریں اور رائتے کے ساتھ گرم گرم سرو کریں۔

لاہوری بیف یخنی پلا...

پوٹلی یخنی پلاؤ

ضروری اشیاء:

گوشت	: ½ کلو
باسمتی چاول	: 750 گرام
پیاز	: 1 عدد (سلائس کاٹ لیں)
دہی	: ½ کپ
لونگ	: 4 عدد
زیرہ	: 1 چائے کا چمچہ
دار چینی	: 1 ٹکڑا
سبز الائچی	: 8-10 عدد
ثابت سیاہ مرچیں	: ½ چائے کا چمچہ
ادرک، لہسن پیسٹ	: 1 چائے کا چمچہ
نمک	: حسب ذائقہ
تیل	: حسب ضرورت

پوٹلی کے اجزا:

سونف	: 1½ کھانے کا چمچہ
ثابت دھنیا	: 1 کھانے کا چمچہ
ادرک	: 1 ٹکڑا
لہسن	: 1 پوتھی
لونگ	: 8-10 عدد
ثابت سیاہ مرچیں	: 7-8 عدد
پیاز	: 1 عدد (دھوکر اُلٹی طرف سے چھلکا اتار لیں)
نمک	: حسب ذائقہ

ترکیب:

ململ کے کپڑے میں سونف، ثابت دھنیا، ادرک، لہسن، ثابت سیاہ مرچیں، لونگ اور پیاز ڈال کر [پوٹلی] بنالیں۔ دیگچی میں گوشت، نمک، پوٹلی اور 7-8 [کپ] پانی شامل کرکے درمیانی آنچ پر ڈھک کر پکا[ئیں]۔ گوشت گل جائے تو پوٹلی نکال کر یخنی چھان کر [الگ] رکھ لیں اور بوٹیاں الگ کرلیں۔

بڑی دیگچی میں تیل گرم کرکے پیاز ڈال کر [براؤن] فرائی کرلیں۔ زیرہ، دار چینی، لونگ، سیاہ مرچیں اور الائچی ڈال کر کڑکڑائیں، ادرک، لہسن پیسٹ اور [دہی] ڈال کر بھون لیں۔

یخنی، گوشت اور چاول شامل کرکے نمک [چیک] کرلیں۔

درمیانی آنچ پر پکائیں۔ چاول پک جائیں تو [...] منٹ کا دم دے کر سرونگ ڈش میں نکالیں اور [...] کے ساتھ گرم گرم سرو کریں۔

کوکونٹ بیف بریانی

ضروری اشیاء:

گوشت	: 750 گرام
چاول	: 2½ کپ (دھو کر ½ گھنٹہ بھگو دیں)
دہی	: 1 کپ
کریم	: 1 کپ
کوکونٹ ملک	: 1 کپ
ادرک، لہسن پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
گرم مصالحہ پاؤڈر	: 2 چائے کے چمچے
بڑی الائچی	: 2 عدد
تیز پات	: 4 عدد
دار چینی	: 2 ٹکڑے
زعفران	: 1 چائے کا چمچ (تھوڑے سے گرم دودھ میں بھگو دیں)
لونگ	: 7-8 عدد
نمک	: حسب ذائقہ
تیل	: حسب ضرورت

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کر کے اس میں بڑی الائچی، تیز پات، دار چینی اور لونگ ڈال کر فرائی کریں۔ چاول شامل کر کے پانی اور نمک ڈال کر اُبال آنے تک پکائیں۔ ایک کنی رہنے پر نتھار لیں۔

پیالے میں گوشت، ادرک، لہسن پیسٹ اور نمک ڈال کر مکس کر کے ½ گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔

دیگچی میں تیل گرم کر کے گوشت ڈال کر سنہرا فرائی کر کے کوکونٹ ملک، کریم اور دہی پیالے میں اچھی طرح مکس کر کے گوشت میں شامل کر دیں۔

گرم مصالحہ پاؤڈر اور نمک ڈال کر ڈھک کر پکائیں کہ گوشت گل جائے اور پانی خشک ہو جائے۔

بڑی دیگچی میں چاولوں اور گوشت کی تہہ لگائیں اوپر سے زعفران والا دودھ ڈالیں اور 10-15 ... درمیانی آنچ پر دم پر رکھ دیں۔ سرونگ ڈش میں نکا... مزیدار کوکونٹ بریانی رائتے کے ساتھ گرم گرم سرو کر...

پودینہ رائتہ

ضروری اشیاء:

دہی	: 3 کپ
خشک پودینہ (کوٹ لیں)	: 5 کھانے کے ...
زیرا پاؤڈر	: ½ چائے کا چ...
نمک	: حسب ذائقہ

ترکیب:

ایک پیالے میں دہی، زیرہ پاؤڈر اور نمک ... اچھی طرح مکس کر لیں۔ اس میں پودینہ شامل ... مزید مکس کریں۔ فریج میں آدھے گھنٹے کے ... دیں۔ اس کے اوپر پودینے کے کچھ تازہ پتے ... کر سرو کریں۔

گوشت کے خصوصی پکوان بڑی عید (عیدالاضحیٰ) کی خوشیوں کے مزے دار چٹخاروں میں لذت و انفرادیت کے چار چاند لگادیتے ہیں۔ بریانی، پلاؤ، قورمے، پائے، کلیجی، گردے، مغز، کباب، تکہ بوٹی اور مٹن یا بیف روسٹ کی تیار کردہ خصوصی ڈشز کا زبردست کلیکشن ماہنامہ کچن کے قارئین کی بڑی عید کی بڑی خوشیوں میں لذت و چٹخاروں کے منفرد رنگ بکھیرنے کے لیے پیش خدمت ہے ان ڈشز کو ضرور آزمائیں

کلیجی لال مصالحہ

ضروری اشیاء:

- بکرے کی کلیجی : 1 کلو
- لہسن پیسٹ : 1 کھانے کا چمچہ
- ادرک پیسٹ : 1 کھانے کا چمچہ
- نمک : حسب ذائقہ
- پیاز : 2 عدد (باریک چوپ کرلیں)
- گرم مصالحہ پاؤڈر : ½ چائے کا چمچہ
- تیل : ½ کپ
- کشمیری مرچیں : 3-2 عدد
- سرکہ : ¼ کپ
- دہی : 1 کپ
- ٹماٹو پیوری : ½ کپ
- الائچی پاؤڈر : ¼ چائے کا چمچہ

ترکیب:

کشمیری مرچوں کو دھوکر سرکے میں 1 گھنٹہ بھگو دیں اور باریک پیسٹ بنالیں۔ ایک دیگچی میں گرم کرکے اس میں پیاز ڈال کر براؤن کر نکال کر دہی کے ساتھ پیس لیں۔ بچے ہوئے کلیجی اور لہسن ادرک پیسٹ ڈال کر بھونیں۔ مرچ کا پیسٹ، نمک اور ٹماٹو پیوری ڈال کر پکائیں۔ کلیجی گل جائے تو دہی پیاز کا آمیزہ مصالحہ پاؤڈر اور الائچی پاؤڈر ڈال کر پکائیں اور کر سرونگ ڈش میں نکال کر سرو کریں۔

کلیجی لال مصالحہ

تندوری عربک ران روسٹ

ضروری اشیاء:

- ران (بکرے کی) : 1½-1 کلو
- لال مرچ پاؤڈر : 1½ کھانے کے
- دھنیا (کٹا ہوا) : 1 کھانے کا چمچہ
- سونف (کٹی ہوئی) : 1 کھانے کا چمچہ
- انگور کا سرکہ : ½ کپ
- گرم مصالحہ پاؤڈر : 1 کھانے کا چمچہ
- لیموں کا رس : ½ کپ
- پپیتے کا پیسٹ : 4 کھانے کے
- لال رنگ : 1 چٹکی
- نمک : حسب ذائقہ
- تیل : 1 کپ

ترکیب:

ران کو اچھی طرح دھوکر تیز چھری کی مدد سے کٹ لگالیں۔ پیالے میں سرکہ، گرم مصالحہ لال مرچ پاؤڈر، کٹا ہوا دھنیا، کٹی ہوئی سونف، کا رس، پپیتے کا پیسٹ، لال رنگ، نمک اور تیل مکس کردیں۔ ران پر مصالحے کا آمیزہ اچھی لگا کر رات بھر کے لیے فریج میں رکھ دیں۔

ران کو بیکنگ ٹرے میں رکھ کر پہلے سے گرم میں 180°C پر 20 منٹ بیک کریں، ایک طرف سے سنہری ہوجائے تو سائیڈ بدل دیں۔

تیار ہونے پر سرونگ ڈش میں نکال کر چاٹ اور لیموں کے سلائس سے گارنش کرکے سرو کریں۔

تندوری عربک ران روسٹ

ران روسٹ

ضروری اشیاء:

دستی یا ران	: 1½ کلو
لہسن ادرک پیسٹ	: 2 چائے کے چمچے
لال مرچ پاؤڈر	: 1 کھانے کا چمچہ
دہی	: 1 کپ
جائفل جاوتری پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچہ
پپیتا پیسٹ	: 3 کھانے کے چمچے
نمک	: حسب ذائقہ
چاٹ مصالحہ	: 1 چائے کا چمچہ
زیرہ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچہ
کُٹی سیاہ مرچ	: 1 چائے کا چمچہ
تیل	: ½ کپ
لیموں	: سرونگ کے لیے

ترکیب:

ران میں اچھی طرح کٹ لگالیں۔ پھر تمام مصالحہ ایک پیالے میں اکٹھا کرلیں اور اچھی طرح مکس کرلیں۔ ران پر تمام مصالحہ لگا کر 7-6 گھنٹے چھوڑ دیں۔ اب ایک بڑے دیگچے میں تیل گرم کرکے ران اس میں رکھیں ڈھکن ڈھک کر درمیانی آنچ پر پکائیں۔ تھوڑی دیر بعد ران پلٹ دیں اور پکائیں۔ جب ران گل جائے اور تیل الگ ہوجائے تو ران ڈش میں نکال لیں اور لیموں، سلاد نان کے ساتھ سرو کریں۔

سوڈانی لیمب کباب

ضروری اشیاء:

بکرے یا دنبے کا قیمہ	: 1 کلو
سیاہ مرچیں (کُٹی ہوئی)	: 1 کھانے کا چمچہ
انڈے (پھینٹ لیں)	: 2 عدد
دہی	: 2 کھانے کے
نمک	: حسب ذائقہ
دھنیا پاؤڈر	: 2 چائے کے
زیرہ	: 1 کھانے کا
گرم مصالحہ پاؤڈر	: ½ کھانے کا
ہری مرچیں (چوپ کرلیں)	: 4 عدد
تیل	: فرائنگ کے

ترکیب:

چوپر میں قیمہ، سیاہ مرچیں، انڈے، نمک، دھنیا، زیرہ، گرم مصالحہ پاؤڈر اور ہری مرچیں ڈال کر کرکے پیالے میں نکالیں۔ اس میں دہی کرکے ایک گھنٹہ کے لیے فریج میں رکھ دیں۔ میں تیل گرم کریں اور قیمہ کے بیضوی لمبے یا شیپ میں کباب بنا کر فرائی کریں گولڈن ہونے پر نکال لیں اور سوس کے ساتھ سرو کریں۔

فرائی سیخ کباب

ضروری اشیاء:

قیمہ	: ½ کلو
ادرک پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچہ
براؤن پیاز (پسی ہوئی)	: 2-3 کھانے کے چمچے
کارن فلور	: 2 کھانے کے چمچے
ہری مرچوں کا پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچہ
لال مرچیں (کٹی ہوئی)	: ½ چائے کا چمچہ
گرم مصالحہ پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچہ
کچری پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچہ
نمک	: حسب ذائقہ
تیل	: 1 کپ

ترکیب:

چوپر میں قیمہ پیس کر پیالے میں نکال لیں۔ اس میں ادرک پاؤڈر، کارن فلور، براؤن پیاز، نمک، ہری مرچوں کا پیسٹ، کٹی ہوئی لال مرچیں، گرم مصالحہ پاؤڈر اور کچری پاؤڈر ڈال کر اچھی طرح مکس کر کے آدھا گھنٹہ میرینیٹ کر دیں۔ قیمے کے آمیزے سے کباب بنالیں۔ فرائی پین میں تیل گرم کر کے کباب ڈال کر فرائی کریں، سنہری ہو جائے تو سرونگ پلیٹ میں نکال کر چٹنی اور پیاز کے ساتھ سرو کریں۔

رائس پراٹھا رول

ضروری اشیاء:

چاول کا آٹا	: ½ کلو
نمک	: 1 چائے کا چمچہ
سیاہ مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچہ
پانی	: حسب ضرورت
زیرہ	: ½ چائے کا چمچہ
تیل	: تلنے کے لیے

فلنگ کے لیے:

چکن (اُبال کر ریشے کر لیں)	: 1 کلو
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	: 1 عدد
نمک	: حسب ذائقہ
مایونیز	: ½ کپ

ترکیب:

چاول کے آٹے میں تھوڑا سا زیرہ، نمک، سیاہ [illegible] پاؤڈر اور پانی ڈال کر پتلی لئی کی طرح گھول [illegible] توے پر تیل گرم کر کے تھوڑا تھوڑا گھلا ہو آمیزہ ڈال [illegible] چاول کی روٹی کی طرح سے پانچ چھ پراٹھے بنالیں۔ ایک پیالے میں چکن، شملہ مرچ، نمک اور [illegible] ڈال کر مکس کریں۔ چاول کے پراٹھے پر آمیزہ ڈال [illegible] رول کی طرح لپیٹ لیں۔ رول کو رول اسٹک [illegible] کر لیں اور ڈش میں نکال کر کیچپ کے ساتھ سرو کریں۔

باربی کیو گولہ کباب

ضروری اشیاء:

قیمہ باریک	: 1 کلو
براؤن پیاز	: 4 کھانے کے چمچے
پپیتہ پیسٹ	: 1 چائے کا چمچہ
دہی	: 1 چائے کا چمچہ
باربی کیو گرم مصالحہ	: 1 چائے کا چمچہ
لال مرچ پاؤڈر	: 1 کھانے کا چمچہ
سونف پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچہ
زیرہ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچہ
الائچی پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچہ
لہسن ادرک پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچہ
ہرا دھنیا	: ½ کپ (باریک چوپ کرلیں)
بیسن	: 3 کھانے کے چمچے
ہری مرچ	: 6 عدد (باریک چوپ کرلیں)
پودینہ (باریک چوپ کرلیں)	: ¼ کپ
تیل	: لگانے کیلئے

ترکیب:

گوشت کو پہلے دھولیں پھر خشک کرکے قیمہ بنوائیں۔ اب قیمہ میں براؤن پیاز، پپیتہ، دہی، گرم مصالحہ، مرچ، سونف، زیرہ، الائچی، لہسن ادرک، بیسن، ہرا دھنیا، ہری مرچ، پودینہ تمام مصالحے مکس کرکے آدھا گھنٹہ رکھیں۔ پھر گولہ کباب بنا کر سیخوں پر چڑھا دیں اور تھوڑی دیر فریج میں رکھیں۔ فریج میں رکھنے سے کباب ٹوٹیں گے نہیں۔

اب باربی کیو کریں تھوڑا سنک جائیں تو تیل کا برش کریں۔ چٹنی، سلاد، پراٹھے کے ساتھ سرو کریں۔

ران ہرا مصالحہ

ضروری اشیاء:

ران	: 2-1½ کلو
دہی (پانی کے بغیر)	: ½ کپ
لیموں کا رس	: 2 کھانے کے چمچے
نمک	: حسب ذائقہ
ہرا دھنیا پیسٹ	: 2 کھانے کا چمچہ
ہری مرچیں پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچہ
لہسن ادرک پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچہ
زیرہ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچہ
سیاہ مرچیں (کٹی ہوئی)	: ½ چائے کا چمچہ
تیل	: 3 کھانے کے چمچے
گوشت گلانے کا پاؤڈر	: 2 چائے کے چمچے
چاول (پکے ہوئے)	: 2 کپ

ترکیب:

ران کانٹے کی مدد سے گود کر اس پر گوشت گلا... پاؤڈر لگا کر 1 گھنٹے کے لیے چھوڑ دیں۔

پیالے میں دہی، لیموں کا رس، نمک، ہرا د... پیسٹ، ہری مرچیں پیسٹ، لہسن ادرک پیسٹ ... پاؤڈر اور کٹی ہوئی سیاہ مرچیں ڈال کر اچھی طرح ... کرکے ران پر لگا دیں اور 2 گھنٹے کے لیے ... دیں۔ کھلے منہ والے بڑے پتیلے میں تیل گرم ... ران ڈالیں اور ڈھک کر دھیمی آنچ پر پکائیں۔ ... گھنٹے کے بعد ران کی سائیڈ بدل دیں ران گل ... اور پانی خشک ہوجائے تو ہلکا سا بھون لیں۔ ... ڈش میں چاول ڈالیں اور اس کے اوپر ران ... گرم گرم سرو کریں۔

ران ہرا مصالحہ

میرٹھ کے خاص سیخ کباب

ضروری اشیاء:

قیمہ : 1 کلو
سرخ مرچ پاؤڈر : 3 کھانے کے چمچے
گرم مصالحہ پاؤڈر : 2 چائے کے چمچے
لہسن پیسٹ : 1 کھانے کا چمچہ
ادرک پیسٹ : 1 کھانے کا چمچہ
براؤن پیاز : ½ کپ
سونف (بھون کر پیس لیں) : 1 چائے کا چمچہ
زیرہ (بھون کر پیس لیں) : 1 چائے کا چمچہ
ثابت دھنیا : 1 چائے کا چمچہ (بھون کر پیس لیں)
ہرا دھنیا (چوپ کرلیں) : ½ گٹھی
انڈا : 1 عدد
نمک : حسب ذائقہ
گھی : 3 کھانے کے چمچے

ترکیب:

فوڈ پروسیسر میں قیمہ 2 دفعہ پیس کر کسی بڑے پیالے میں نکال لیں۔
سرخ مرچ پاؤڈر، گرم مصالحہ پاؤڈر، ادرک، لہسن پیسٹ، براؤن پیاز، سونف، زیرہ، ثابت دھنیا، ہرا دھنیا، انڈا، نمک اور گھی شامل کر کے اچھی طرح مکس کریں اور 3-2 گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
سیخوں پر کباب کا آمیزہ لگا کر باربی کیو کرلیں یا پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر ½ گھنٹہ بیک کرلیں۔ سرونگ پلیٹ میں نکال کر املی اور پودینے کی چٹنی اور سلاد کے ساتھ سرو کریں۔

مکئی کی روٹی اور سرسوں کا ساگ

ضروری اشیاء:

سرسوں کا ساگ (پکا ہوا) : 2 کپ
کارن فلور : 2 کپ
میدہ : 2 کھانے کے
گھی : 2 کھانے کے
لہسن پیسٹ : 1 چائے کا چ
نمک : حسب ذائقہ
تیل یا گھی (تلنے کے لیے) : حسب ضرورت

ترکیب:

کارن فلور اور میدے کو مکس کرلیں۔ اس میں
لہسن پیسٹ اور گھی ڈال کر مکس کرلیں اور تھوڑا
ڈال کر گوندھ لیں۔ اس گوندھے ہوئے آٹے
چھوٹے پیڑے بنالیں اور بیلن سے بیل کر
بنالیں۔ نان اسٹک توے پر نہایت احتیاط اور
سے ڈالیں، گھی یا تیل ڈال کر دونوں سائیڈ سے
اور براؤن ہونے تک تلیں۔ روٹی کو سرونگ پلیٹ
رکھ کر اس پر گرم کیا ہوا سرسوں کا ساگ رکھ کر
کریں۔

ہڈی گڈی

ہڈی گڈی

ضروری اشیاء:

ہڈی گڈی	: 1 کلو
نمک	: حسبِ ذائقہ
ثابت گرم مصالحہ	: 1 کھانے کا چمچہ
بادیان	: 2 عدد
سونف	: 1 چائے کا چمچہ
لہسن، ادرک پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچہ
پیاز (چوپ کرلیں)	: 2 عدد
لہسن، ادرک	: 2 چائے کے چمچے (چوپ کیا ہوا)
نمک	: حسبِ ذائقہ
لال مرچ پاؤڈر	: 2 چائے کے چمچے
ہلدی پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچہ
دھنیا پاؤڈر	: 2 چائے کے چمچے
تیل	: حسبِ ضرورت
گرم مصالحہ پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچہ
ہرا مصالحہ	: گارنشنگ کیلئے (ہرا دھنیا، ہری مرچ، ادرک)

ترکیب:

ہڈی گڈی میں نمک، ثابت گرم مصالحہ، بادیان، سونف، چوپ کیا ہوا لہسن، ادرک پیسٹ ڈال کر گلالیں۔ ہڈی گڈی الگ کرلیں اور یخنی الگ کرلیں۔ تیل گرم کرکے اس میں پیاز ڈال کر لائٹ براؤن کرلیں اب اس میں لہسن، ادرک پیسٹ، نمک، لال مرچ، ہلدی پاؤڈر اور دھنیا پاؤڈر ڈال کر بھون لیں۔ اب اس میں ہڈی گڈی ڈال کر بھونیں اس کے بعد اس میں یخنی ڈال دیں شوربہ کے حساب سے پانی ڈالیں۔ 10 منٹ پکائیں اُوپر سے گرم مصالحہ پاؤڈر اور ہرا مصالحہ ڈال کر نان کے ساتھ سرو کریں۔

کیرالہ پراٹھا

ضروری اشیاء:

میوہ	: 8 کپ
انڈے (پھینٹے ہوئے)	: 2-3 عدد
مکھن یا گھی	: 7 کھانے کے چمچے
پانی	: 2 کپ
کنڈینس ملک	: 2 کھانے کے چمچے
تیل (تلنے کے لیے)	: ½ کپ
نمک	: 1 چائے کا چمچہ

ترکیب:

میوہ کو ایک بڑے پیالے میں ڈالیں پھر اس میں انڈے، نمک، چینی اور پگھلا ہوا مکھن شامل کریں۔

کنڈینسن ملک اور پانی کو آپس میں ملائیں اور
میدے کے آمیزے میں شامل کریں۔ اب میدے
کو گوندھ لیں پھر گوندھے ہوئے میدے کو ایک بال
شپ میں رول کرکے گیلے ململ کے کپڑے
ڈھانپ دیں۔ آدھے گھنٹے بعد گول گول پیڑے
بنائیں انہیں گھی یا تیل سے چکنا کریں اور مزید
گھنٹہ چھوڑ دیں۔ اب توا گرم کرکے اُسے تیل سے
کریں گول پیڑوں کو بیلیں۔ کنارے اندر کی جانب
موڑتی چلی جائیں یہاں تک کہ تقریباً 6 انچ کا
پیڑا بن جائے اس سے اس کی تہیں اور پرتیں
ہو جائیں گی۔ اب بیل کر پراٹھوں کو گولڈن براؤن
ہونے تک تلتی چلی جائیں جب خستہ اور کرارے
اُٹھے فرائی ہو جائیں تو گرم گرم نوش فرمائیں
تلتے ہوئے جہاں ضروری ہو گھی شامل کرتی
جائیں۔

چٹخارے دار تکہ بوٹی

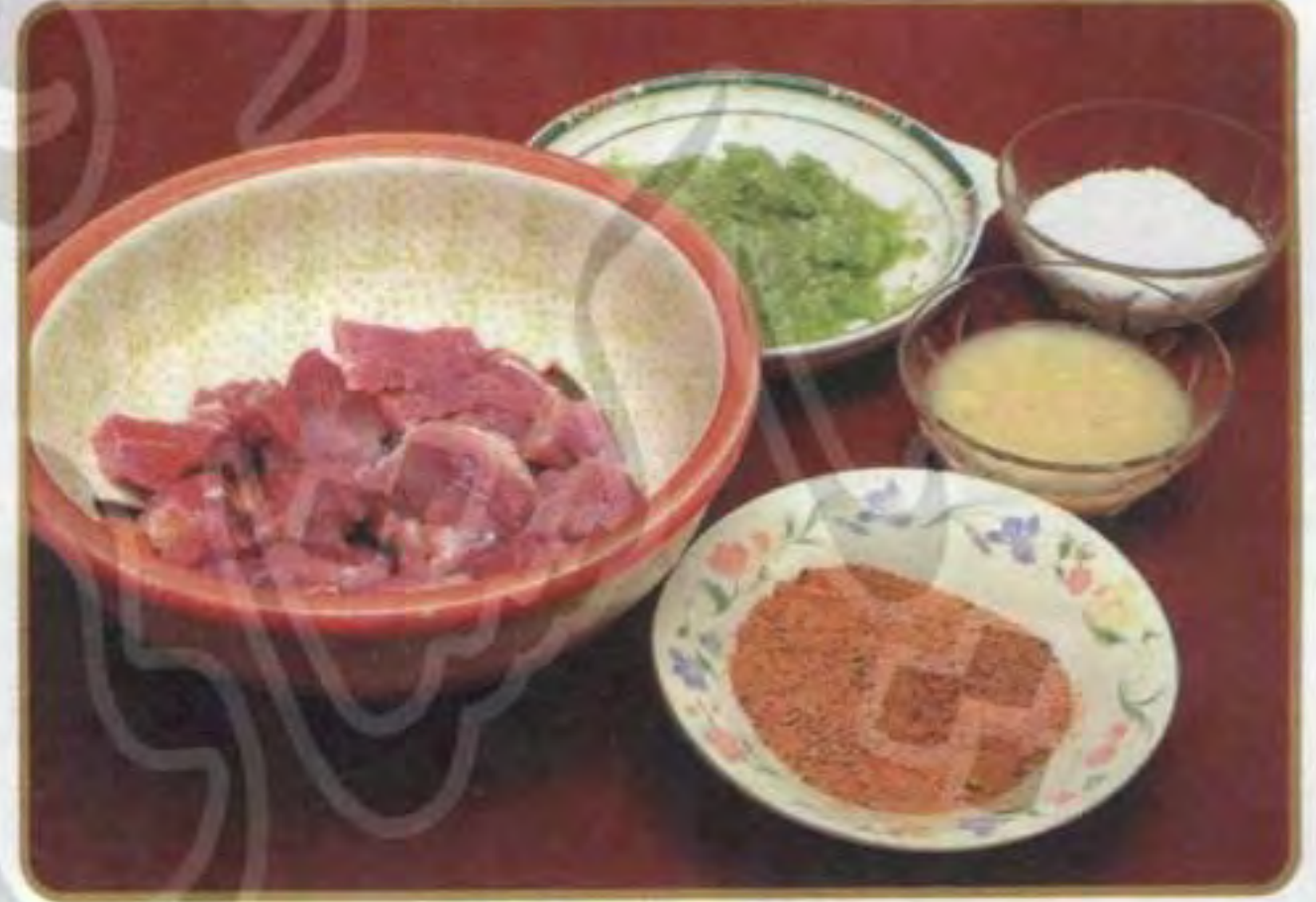
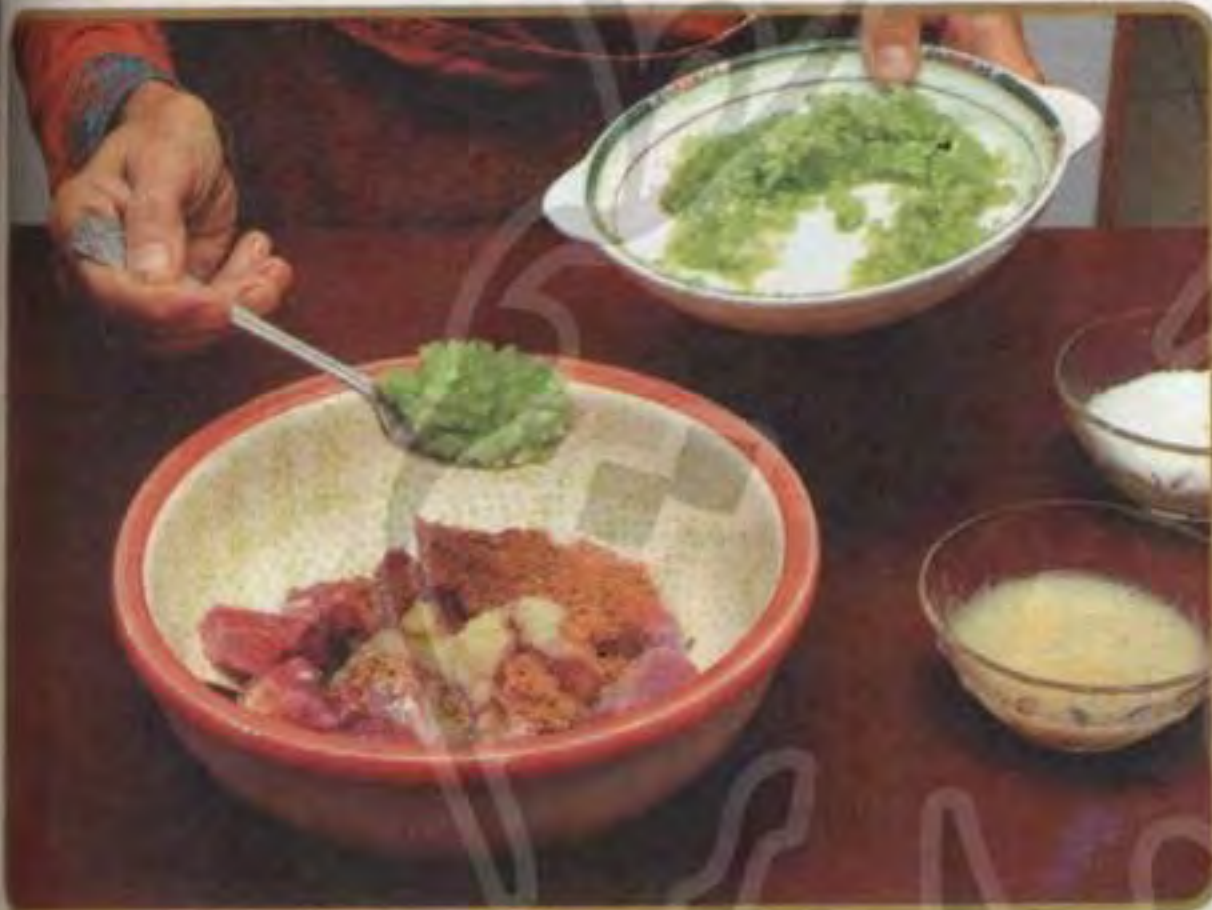
ضروری اشیاء:

گوشت	:	1 کلو
		(بون لیس ایک جیسی بوٹیاں کروالیں)
تکہ بوٹی مصالحہ	:	3 کھانے کے چمچے
کچا پپیتا پیسٹ	:	4 کھانے کے چمچے
ادرک لہسن پیسٹ	:	1½ کھانے کا چمچہ
نمک	:	حسبِ ذائقہ
تیل	:	¾ کپ

تکہ بوٹی مصالحہ:

سرخ مرچ پاؤڈر	:	1 کھانے کا چمچہ
سونٹھ	:	¼ چائے کا چمچہ
زیرہ پاؤڈر	:	½ کھانے کا چمچہ
گرم مصالحہ پاؤڈر	:	2 چائے کے چمچے
ہلدی پاؤڈر	:	½ چائے کا چمچہ
ثابت دھنیا	:	1½ چائے کا چمچہ
ٹاٹری	:	1 چٹکی

توے پر سرخ مرچ پاؤڈر، زیرہ پاؤڈر، گرم مصالحہ پاؤڈر، ہلدی پاؤڈر اور ثابت دھنیا ڈال کر بھون لیں۔ گرائینڈر میں بھنے ہوئے مصالحے اور سونٹھ ڈال کر پیس لیں اور پیالے میں نکال لیں۔ (یہ مصالحہ 1 کلو بوٹیوں کے لیے ہے)۔

ترکیب:

1- اس میں گوشت، ادرک لہسن پیسٹ، تیل، تکہ بوٹی مصالحہ، نمک، ٹاٹری اور کچا پپیتا پیسٹ لگا کر مکس کر کے 4-3 گھنٹے میرینیٹ ہونے کے لیے رکھ دیں۔

2- میرینیٹ کی ہوئی بوٹیاں سیخوں پر تھوڑے تھوڑے فاصلے سے لگائیں، 1 سیخ میں 4-3 بوٹیاں لگائیں۔

3- ANEX ٹوسٹر اوون کو 15 منٹ کے ٹائمر پر سیٹ کر کے بوٹیاں سنہری ہو جانے تک بیک کریں۔ سرونگ پلیٹ میں نکال کر لیموں اور سلاد کے ساتھ سرو کریں۔

پائے گریوی

پائے گریوی

ضروری اشیاء:

پائے	: 4عدد (اچھی طرح دھو کر رکھیں)
نمک	: حسب ذائقہ
لہسن' ادرک پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچہ
پیاز (سلائس کاٹ لیں)	: 3عدد
ثابت گرم مصالحہ مکس	: 1 کھانے کا چمچہ
چھوٹی الائچی	: 6عدد
ہلدی پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچہ
دھنیا پاؤڈر	: 1 کھانے کا چمچہ
لال مرچ پاؤڈر	: 2 چائے کے چمچے
گرم مصالحہ پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچہ
ہرا دھنیا	: گارنشنگ کے لیے
ہری مرچیں	: گارنشنگ کے لیے
ادرک کے سلائس	: گارنشنگ کے لیے

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کر کے پیاز ڈال کر ساتے فرائی کریں۔ پیاز کی رنگت جب ہلکی سنہری ہو جائے تو اس میں لہسن' ادرک پیسٹ اور ثابت گرم مصالحہ ڈال کر بھونیں۔ خوشبو آنے لگے تو پائے ڈال کر چند منٹ فرائی کرنے کے بعد لال مرچ پاؤڈر' ہلدی پاؤڈر' دھنیا پاؤڈر' نمک اور چھوٹی الائچی ڈال کر بھونیں۔ حسب ضرورت پانی شامل کر کے دھیمی آنچ پر پکائیں۔ پائے گل جائیں اور پانی خشک ہو جائے تو بھون لیں۔ تیل الگ نظر آنے لگے تو 1 گلاس پانی شامل کر کے پکائیں۔ حسب پسند گریوی تیار ہو جائے تو گرم مصالحہ ... دھنیے' ہری مرچوں اور ادرک کے سلائس سے گارنش کر کے سرو کریں۔

اسپائسی دلکش مٹن

ضروری اشیاء:

بکرے کا گوشت	: ½ کلو
نمک	: حسب ذائقہ
کاجو (کوٹ لیں)	: 6-8عدد
خشخاش	: 1 چائے کا چمچہ
چنے (پسے ہوئے)	: 1 چائے کا چمچہ
لال مرچ (پسی ہوئی)	: 1 کھانے کا چمچہ
ہلدی پاؤڈر	: ¼ چائے کا چمچہ
دھنیا پاؤڈر	: 1 کھانے کا چمچہ
پیاز	: 1 کپ
سفید زیرہ (بھنا ہوا)	: ½ چائے کا چ...
تیل	: 1 کپ
ہرا دھنیا' پودینہ (چوپ کیے ہو...)	: 2 کھانے کے ...

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کر کے گوشت ڈال کر ... کر لیں۔ پیالے میں نمک' کاجو' خشخاش' چنے' ... مرچ پاؤڈر' ہلدی پاؤڈر' دھنیا پاؤڈر اور پیاز ... پیسٹ بنا لیں اور گوشت میں ڈال کر 2-3 منٹ ... بھون لیں۔ 2 کپ پانی ڈال کر پکائیں۔ جب ... خشک ہو جائے اور گوشت گل جائے تو سفید زیرہ ڈال کر 2 منٹ تک بھون لیں پھر آدھا کپ پانی ڈال ... دم پر رکھ دیں۔ ہرا دھنیا' پودینہ ڈال کر پراٹھوں ... ساتھ سرو کریں۔

کڑاہی کباب مصالحہ

ضروری اشیاء:

قیمہ	: ½ کلو
ادرک پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچہ
نمک	: حسب ذائقہ
لال مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچہ
براؤن پیاز پیسٹ	: ½ کپ
ہرادھنیا	: ¾ گٹھی
ہری مرچیں	: 3 عدد (چوپ کی ہوئی)
دھنیا (کٹا ہوا)	: 1 چائے کا چمچہ
زیرہ (کٹا ہوا)	: 1 چائے کا چمچہ
گرم مصالحہ پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچہ
انڈا (پھینٹ لیں)	: 1 عدد
بیسن	: 1 کھانے کا چمچہ

مصالحہ بنانے کے لیے:

براؤن پیاز کا پیسٹ	: 3 کھانے کے چمچے
دہی	: 4 کھانے کے چمچے
لہسن ادرک پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچہ
نمک	: حسب ذائقہ
لال مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچہ
دھنیا پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچہ
تیل	: ¼ کپ

ترکیب:

قیمہ چوپر میں ڈال کر چوپ کر لیں پ... نکال کر نمک، لال مرچ پاؤڈر، براؤن پیاز، ہرادھنیا، گرم مصالحہ پاؤڈر، انڈا، کٹا ہوا ... دھنیا اور بیسن ڈال کر اچھی طرح مکس کر لیں ... پسند کسی بھی شیپ میں کباب بنا لیں۔ ... تیل گرم کر کے براؤن پیاز، نمک، لال مر... دھنیا پاؤڈر، لہسن ادرک پیسٹ اور دہی ڈال ... بھون لیں تیل الگ ہو جائے تو 1 کپ پا... پکائیں اور فرائی کباب بھی ڈال دیں 4-3 ... ہرادھنیا، ہری مرچیں ڈال کر چولہے سے ... سرونگ ڈش میں نکال کر گرم گرم سرو کریں۔

چانپ روغنِ جوش

چانپ روغنِ جوش

ضروری اشیاء:

چانپ	: ½ کلو
لہسن پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچہ
لال مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچہ
ہلدی پاؤڈر	: ¼ چائے کا چمچہ
ثابت دھنیا (کٹا ہوا)	: 1 چائے کا چمچہ
تیل	: ½ کپ
پیاز	: 1 عدد (سلائس کرلیں)
ادرک پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچہ
نمک	: حسبِ ذائقہ
دہی	: ½ کپ
لیموں کا رس	: 2 چائے کے چمچے
زیرہ (کٹا ہوا)	: 1 چائے کا چمچہ

ترکیب:

کڑاہی میں تیل میں پیاز ساتے فرائی کریں۔ پھر چانپ، لہسن، ادرک، نمک، مرچ، ہلدی اور ایک کپ پانی ڈال کر پکانے رکھ دیں۔ چانپ گل جائے تو دہی پھینٹ کر ڈالیں اور بھون لیں۔ اب لیموں کا رس، زیرہ، دھنیا ڈال کر مکس کریں اور سرو کریں۔

چانپ بھُنا مصالحہ

ضروری اشیاء:

چانپ	: 1 کلو
پیاز	: 2 عدد (چوپ کرلیں)
لہسن ادرک پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچہ
ہلدی پاؤڈر	: ¼ چائے کا چمچہ
تیل	: ½ کپ
دہی	: ½ کپ
نمک	: حسبِ ذائقہ
لال مرچ پاؤڈر	: 1 کھانے کا چمچہ
دھنیا پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچہ
کریم	: ½ کپ
گرم مصالحہ	: ½ چائے کا چمچہ

ترکیب:

کڑاہی میں تیل گرم کریں۔ اس میں پیاز سنہری

فرائی کریں۔ اب چانپ، لہسن اور ک ڈال کر
کریں۔
نمک، مرچ، ہلدی، دھنیا ڈال کر بھونیں پھر
پانی ڈال کر ڈھکن لگا کر پکائیں۔
چانپ گل جائے تو دہی، گرم مصالحہ ڈال
بھونیں۔
آخر میں کریم مکس کردیں۔
اگر چاہیں تو ہرا دھنیا، ہری مرچ ڈال کر
ساتھ پیش کریں۔

چانپ بھُنا مصالحہ

بھنا گوشت

(برائے دعوتِ خاص)

ضروری اشیاء:

گوشت	: 1 کلو
پیاز (سلائس کاٹ لیں)	: 3 عدد
دہی	: 1 کپ
ٹماٹر (باریک چوپ کرلیں)	: 2 عدد
لہسن ادرک پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچہ
ثابت دھنیا (کٹا ہوا)	: 1 چائے کا چمچہ
ثابت گرم مصالحہ	: 1 کھانے کا چمچہ
جائفل جاوتری پاؤڈر	: 1 چٹکی
زیرہ	: 1 چائے کا چمچہ
نمک	: حسب ذائقہ
تیل	: حسب ضرورت

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کرکے پیاز ڈال کر فرائی کریں، سنہری ہوجائے تو دہی اور ٹماٹر شامل کرکے خوب اچھی طرح بھون لیں۔ دہی کا پانی خشک ہوجائے تو لہسن ادرک پیسٹ، کٹا ہوا دھنیا، ثابت گرم مصالحہ، زیرہ اور نمک شامل کرکے حسبِ ضرورت پانی ڈال کر ڈھک کر درمیانی آنچ پر پکائیں۔ گوشت گل جائے تو اچھی طرح بھون لیں۔ تیل اوپر آجائے تو جائفل جاوتری پاؤڈر شامل کرکے چولہے سے اتار لیں۔ سرونگ ڈش میں نکال کر پیش کریں۔

سنہری بوٹی

ضروری اشیاء:

مٹن بوٹی	: 1 کلو
نمک	: حسب ذائقہ
کالی مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچہ
ہلدی پاؤڈر	: چٹکی بھر
لہسن پیسٹ	: 1 چائے کا چمچہ
دہی	: 1 کپ
تیل	: 1 کپ

ترکیب:

گوشت میں دہی، نمک، کالی مرچ، ہلدی ڈال کر مکس کریں اور ایک گلاس پانی ڈال کر گوشت گل جائے تو پانی خشک کرلیں۔ اب کڑاہی میں تیل گرم کریں اور 5 سے 6 بوٹیاں میں ڈال کر سنہرا کریں۔ اسی طرح ساری بوٹیاں لیں۔ بہت مزیدار مٹن بوٹی تیار ہے چٹنی کے ساتھ سرو کریں۔

کوفتے قورمہ مصالحہ

کوفتے قورمہ مصالحہ

ضروری اشیاء:

قیمہ (بچھیا کا) : ½ کلو
خشخاش : 1 چائے کا چمچہ
بھنے چنے (پسے ہوئے) : 1½ چائے کا چمچہ
ثابت گرم مصالحہ : 1 چائے کا چمچہ
ادرک (چوپ کی ہوئی) : 1 کھانے کا چمچہ
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا) : 3 کھانے کے چمچے
پودینہ (چوپ کیا ہوا) : 1 کھانے کا چمچہ
ہری مرچیں (موٹی کٹی ہوئی) : 5-6 عدد
لال مرچ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچہ
نمک : حسبِ ذائقہ

گریوی کے لیے:

براؤن پیاز : ½ کپ
لال مرچ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچہ
دھنیا پاؤڈر : 1 چائے کا چمچہ
ہلدی پاؤڈر : ¼ چائے کا چمچہ
ادرک لہسن پیسٹ : 1 چائے کا چمچہ
دہی : ½ کپ
گرم مصالحہ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچہ
سبز الائچی : 4-5 عدد
نمک : حسبِ ذائقہ
تیل : حسبِ ضرورت

ترکیب:

فوڈ پروسیسر میں قیمہ، خشخاش، بھنے چنے، ثابت گرم مصالحہ، ادرک، ہرا دھنیا، پودینہ، ہری مرچیں، لال مرچ پاؤڈر اور نمک ڈال کر باریک پیس لیں۔ پیالے [illegible] نکال کر کوفتے بنا کر رکھ لیں۔ سوس پین میں تیل [illegible] کے دہی اور براؤن پیاز ڈال کر مکس کر لیں۔ [illegible] مرچ پاؤڈر، دھنیا پاؤڈر، ہلدی پاؤڈر اور [illegible] پیسٹ، سبز الائچی اور نمک ڈال کر بھون لیں۔ [illegible] کے لیے حسبِ ضرورت پانی ڈال کر پکائیں۔ [illegible] اُبال آنے پر کوفتے ڈال کر درمیانی آنچ پر 15 منٹ پکائیں۔ گرم مصالحہ پاؤڈر چھڑک کر [illegible] کر دیں۔ سرونگ ڈش میں نکال کر سرو کریں۔

ملائی کوفتے گریوی

ضروری اشیاء:

کوفتوں کے لیے:

قیمہ : 1 کلو
پیاز (باریک چوپ کرلیں) : 1 عدد
ہری مرچیں (باریک چوپ کرلیں): 5-6 عدد
ہرا دھنیا : ½ گٹھی
گرم مصالحہ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچہ
خشخاش : 1 چائے کا چمچہ
بھنے چنے : 1 کھانے کا چمچہ
ملائی : 3 کھانے کے چمچے
نمک : حسب ذائقہ

گریوی کے لیے:

پیاز : 2 عدد (سلائس کاٹ لیں)
سرخ مرچ پاؤڈر : 1½ چائے کا چمچہ
دھنیا پاؤڈر : 1 چائے کا چمچہ
ہلدی پاؤڈر : ¼ چائے کا چمچہ
ادرک پیسٹ : 1 چائے کا چمچہ
لہسن پیسٹ : 1 چائے کا چمچہ
دہی : ½ کپ
نمک : حسب ذائقہ
تیل : حسب ضرورت

ترکیب:

فوڈ پروسیسر میں قیمہ، پیاز، ہری مرچیں، ہرا دھنیا، گرم مصالحہ پاؤڈر، خشخاش، بھنے چنے اور نمک ڈال کر باریک پیس لیں۔ پیالے میں نکال کر ملائی مکس کر کے کوفتے بنالیں۔

سوس پین میں تیل گرم کر کے پیاز ڈال کر فرائی کریں، سنہری ہو جائے تو پلیٹ میں نکال لیں۔

فوڈ پروسیسر میں فرائی کی ہوئی پیاز اور دہی ڈال کر گرائینڈ کرلیں۔

اسی تیل میں دہی اور پیاز کا آمیزہ ڈال کر 2-3 منٹ پکائیں۔ سرخ مرچ پاؤڈر، دھنیا پاؤڈر، ہلدی پاؤڈر، ادرک، لہسن پیسٹ اور نمک ڈال کر بھون لیں۔ کوفتے شامل کر کے حسب پسند گریوی کے لیے پانی ڈال دیں، 8-10 منٹ ڈھک کر پکائیں۔ تیل اوپر آجائے تو چولہا بند کردیں۔ سرونگ ڈش میں نکال کر سرو کریں۔

KITCHEN SPECIAL

کچن اسپیشل

ترتیب و پیشکش : حرا تمکی

کچن اسپیشل کے ان خصوصی صفحات میں اس ماہ انواع و اقسام کی لذیذ چٹ پٹی ڈشز پیش کی جارہی ہیں
قارئین کے تعاون سے تیار کی گئی ہیں۔ ان میں ایسی ڈشز اور ریسیپیز بھی شامل کی جارہی ہیں جو ہمیں
کوکنگ مقابلہ کے لئے موصول ہوئی تھیں اور ان میں سے بعض ڈشز اور ریسیپیز کو ہماری کوکنگ ایکسپرٹ
نے انعام کا حقدار قرار دیا ہے۔ آپ ان ذائقہ سے بھرپور ڈشز کو آزمائیں اور ہمیں اپنی رائے سے آگاہ کریں

رابطے کیلئے: پانچویں منزل کہکشاں کلاتھ مال مقابل رحمانیہ مسجد مین طارق روڈ کراچی

زعفرانی ملائی پنیر تکہ

ضروری اشیاء:

کاٹیج چیز	: 1 کلو
لیموں کا رس	: 1/2 کپ
چیڈر چیز (کش کیا ہوا)	: 100 گرام
کریم	: 4 کھانے کے چمچے
سفید مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچہ
ہری مرچیں (چوپ کرلیں)	: 3 عدد
زعفران	: 1 چٹکی
نمک	: حسبِ ذائقہ
مکھن	: حسبِ ضرورت

ترکیب:

کاٹیج چیز کے 20 یکساں کیوبز کاٹ لیں۔ ایک پیالے میں چیز کیوبز، نمک، سفید مرچ پاؤڈر اور لیموں کا رس ڈال کر اچھی طرح مکس کر کے 15 منٹ کے لیے رکھ دیں۔ اوون کو پہلے سے گرم کرلیں۔

ایک پیالے میں چیڈر چیز اور کریم ڈال کر اچھی طرح مکس کرلیں۔ اس میں ہری مرچیں بھی شامل کردیں زعفران کو 10 منٹ کے لیے 2 کھانے کے چمچے گرم پانی میں بھگو دیں۔ اب اس کو کریم مکسچر میں ملا دیں۔ کاٹیج چیز کے 20 یکساں کیوبز کاٹ لیں۔ ایک پیالے میں چیز کیوبز، نمک، سفید مرچ پاؤڈر، لیموں کا رس ڈال کر اچھی طرح مکس کر کے 15 منٹ کے لیے رکھ دیں۔ اوون کو پہلے سے گرم کرلیں۔

ایک پیالے میں چیڈر چیز اور کریم ڈال کر اچھی طرح مکس کرلیں۔ اس میں ہری مرچیں شامل کردیں زعفران کو 10 منٹ کے لیے 2 کھانے کے چمچے گرم پانی میں بھگو دیں۔ اب اس کو کریم مکسچر میں ملا دیں۔

کاٹیج چیز کے کیوبز نتھار کر ان کو کریم والے مکسچر میں ڈال کر 45 منٹ تک میری نیٹ کریں۔

سیخوں میں یہ کیوبز لگا کر پہلے گرم اوون میں 135°c پر 12-10 منٹ تک روسٹ کریں وقتاً فوقتاً مکھن لگاتی جائیں۔ تیار ہونے پر سرونگ پلیٹ میں رکھ کر چٹنی کے ساتھ سرو کریں۔

بہاری کباب

ضروری اشیاء:

گوشت	: ½ کلو
پیاز	: 2 عدد
دہی	: ¼ کپ
سرسوں کا تیل	: 3 کھانے کے چمچے
ادرک پیسٹ	: 1 چائے کا چمچہ
لال مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچہ
نمک	: حسبِ ذائقہ
گرم مصالحہ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچہ
پپیتا	: 1 کھانے کا چمچہ

ترکیب:

ایک پیاز کو براؤن کرلیں اور ایک پیاز کو چوپ کر لیں، دہی، ادرک پیسٹ، لال مرچ پاؤڈر، نمک، گرم مصالحہ پاؤڈر اور پپیتا، گوشت میں ملا کر رکھ دیں۔ تقریباً 1 گھنٹہ بعد سیخ پر لگا کر سینکیں تھوڑی تھوڑی دیر بعد سے تیل لگاتی جائیں۔ کباب گل جائیں تو اتار لیں۔

اسٹائلنگ اینڈ فوٹوگرافی: کچن اسٹوڈیو

اسپائسی لیگ روسٹ

ضروری اشیاء:

بکرے کی ران	: 1½ کلو
کچا پپیتا پیسٹ	: ¼ کپ
دہی	: ½ کپ
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1½ کھانے کے چمچے
گرم مصالحہ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچہ
براؤن پیاز	: 3 کھانے کے چمچے
ادرک، لہسن پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچہ
سونف پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچہ
جائفل، جاوتری پاؤڈر	: 1 چٹکی
نمک	: حسبِ ذائقہ
تیل	: ½ کپ

ترکیب:

ران اچھی طرح دھوئیں اور تیز چھری کی مدد سے گہرے کٹ لگالیں۔ پیالے میں دہی، کچا پپیتا پیسٹ، سرخ مرچ پاؤڈر، گرم مصالحہ پاؤڈر، براؤن پیاز، ادرک، لہسن پیسٹ، سونف پاؤڈر، جائفل جاوتری پاؤڈر اور نمک ڈال کر مکس کرکے آمیزہ بنالیں۔ مصالحے کا آمیزہ ران پر اچھی طرح لگا کر گھنٹے کے لیے فریج میں رکھ دیں۔ ایک گرل پین کو اچھی طرح گریس کریں اور بقایا تیل ران پر لگا کر پین میں ران کو دھیمی آنچ پر روسٹ کرلیں۔ ایک طرف سنہری ہوجائے تو پلٹ کر سائیڈ بدل دیں۔ تیار ہونے پر سرونگ ڈش میں نکال کر گرم گرم سرو کریں۔

اسپائسی لیگ روسٹ

دہلی کے مشہور سیخ کباب

دہلی کے مشہور سیخ کباب

ضروری اشیاء:

قیمہ (مشین کا نکلا ہوا)	: 1 کلو
کچا پپیتا پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچہ
ادرک، لہسن پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچہ
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1 کھانے کا چمچہ
گرم مصالحہ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچہ
ثابت دھنیا (کٹا ہوا)	: 1 کھانے کا چمچہ
براؤن پیاز (چورا کرلیں)	: ½ کپ
جائفل جاوتری پاؤڈر	: ¼ چائے کا چمچہ
نمک	: حسب ذائقہ
تیل	: ¼ کپ
گھی	: حسب ضرورت

ترکیب:

پیالے میں قیمہ، کچا پپیتا پیسٹ، ادرک، لہسن پیسٹ، سرخ مرچ پاؤڈر، گرم مصالحہ پاؤڈر، کٹا ہوا ثابت دھنیا، براؤن پیاز، جائفل جاوتری پاؤڈر، نمک اور تیل ڈال کر اچھی طرح مکس کر کے 2 گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔

قیمے کا آمیزہ سیخوں پر لگا کر باربی کیو کرلیں اوپر سے برش کی مدد سے گھی لگا کر سینکیں، سنہری ہوجائے تو سرونگ ڈش میں نکال کر پودینے کی چٹنی اور سلاد کے ساتھ گرم گرم سرو کریں۔

مٹن دہی کڑاہی

ضروری اشیاء:

مٹن	: 1 کلو
دہی	: 1 پاؤ
لہسن پیسٹ	: 1 چائے کا چمچہ
تیل	: 1 کپ
سرخ مرچ (کٹی ہوئی)	: 2 چائے کے چمچے
ہلدی پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچہ
نمک	: حسب ذائقہ
دھنیا پاؤڈر	: 3 چائے کے چمچے
زیرہ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچہ
ہری مرچ (باریک کٹی ہوئی)	: 4 عدد
ہرا دھنیا	: حسب ضرور[illegible]

ترکیب:

کڑاہی میں تیل گرم کریں۔ اور گوشت [illegible] فرائی کریں۔ پانچ منٹ بعد سرخ مرچ، نمک [illegible] اور ہرا دھنیا ڈال دیں۔ تھوڑی دیر بھوننے کے [illegible] پھینٹ کر ملائیں، ساتھ ہی دھنیا پاؤڈر بھی [illegible] دیں۔ اس میں 2 گلاس پانی ڈال کر گوشت [illegible] جب پانی خشک ہوجائے تو ہری مرچ اور زیرہ [illegible] کر پانچ منٹ بھونیں۔ تیل نظر آنے لگے [illegible] کردیں۔ دس منٹ بعد گرم گرم سرو کریں۔ [illegible] دہی کڑاہی تیار ہے۔

Presented by: KITCHEN Cooking Experts

بقر عید جمبو پٹ مٹن کڑاہی

ضروری اشیاء:

گوشت	: 1 کلو
کچا پپیتا پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچہ
لال مرچ پاؤڈر	: 1 کھانے کا چمچہ
پیاز	: 2 عدد (سلائس کاٹ لیں)
لہسن ادرک پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچہ
ٹماٹر (چوپ کرلیں)	: 3 عدد
زیرہ (کٹا ہوا)	: 1 چائے کا چمچہ
ثابت دھنیا (کٹا ہوا)	: 1 چائے کا چمچہ
گرم مصالحہ (کٹا ہوا)	: ½ چائے کا چمچہ
لیموں کا رس	: 2 کھانے کے چمچے
ہری مرچیں	: گارنشنگ کے لیے
نمک	: حسب ذائقہ
تیل	: ½ کپ

ترکیب:

پیالے میں گوشت، کچا پپیتا پیسٹ، نمک، لال مرچ پاؤڈر، ٹماٹر، لہسن ادرک پیسٹ، کٹا ہوا زیرہ، کٹا ہوا دھنیا، کٹا ہوا گرم مصالحہ اور لیموں کا رس ڈال کر مکس کر کے 1 گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔

دیگچی میں تیل گرم کر کے پیاز ڈال کر فرائی کریں، سنہری ہو جائے تو گوشت ڈال کر مکس کریں اور ڈھک کر درمیانی آنچ پر پکائیں، پانی خشک ہو جائے تو بھون لیں۔

تیل الگ ہونے لگے تو ہری مرچیں ڈال کر چولہے سے اتار لیں۔ سرونگ ڈش میں نکال کر سرو کریں۔

ہری چٹنی

ضروری اشیاء:

پودینہ	: 2 گٹھی
ہری مرچ	: 2 عدد
ناریل (پسا ہوا)	: ½ کپ
سفید زیرہ (بھون کر پیس لیں)	: ½ چائے کا چمچہ
لہسن کے جوے	: 4 جوے
نمک	: حسب ذائقہ

ترکیب:

پودینہ، ہری مرچ، پسا ہوا ناریل، سفید زیرہ اور ... بلینڈر میں ڈال کر پیس لیں۔ نمک بالکل نہ ... جب چٹنی سرو کرنی ہو اس وقت نمک اور لیموں ... ملائیں اور سرو کریں۔

یف اسٹک کباب

ضروری اشیاء:

- : 500 گرام
- : حسبِ ذائقہ
- : 1 چائے کا چمچہ
- : 1 چائے کا چمچہ
- : 1 چائے کا چمچہ
- : ½ چائے کا چمچہ
- : ½ چائے کا چمچہ
- : 1 عدد
- : 1 عدد
- : 2 کھانے کے چمچے
- : 1 چائے کا چمچہ
- : 1 کھانے کا چمچہ

- ہرادھنیا (چوپ کرلیں) : ½ کپ
- تیل : حسبِ ضرورت
- لکڑی کی اسٹک : حسبِ ضرورت

ترکیب:

قیمے کو چوپر میں پیس لیں نمک، لہسن ادرک پیسٹ، زیرہ، گرم مصالحہ پاؤڈر، کُٹی لال مرچ، پیاز، انڈا، کارن فلور، کُٹا دھنیا، کُٹی ہری مرچ اور ہرادھنیا ڈال کر اچھی طرح مکس کر کے تھوڑی دیر فریج میں رکھیں۔ کباب بنا کر گرم تیل میں فرائی کریں۔ لکڑی کی اسٹک میں لگا کر پلیٹ میں رکھیں اور سلاد چٹنی، کیچپ کے ساتھ سرو کریں۔

گوشت بھرے بینگن

ضروری اشیاء:

- بینگن (درمیانے سائز کے) : 2 عدد
- تیل : 2 کھانے کے چمچے
- پیاز (سلائس کرلیں) : 1 عدد
- ادرک (کدوکش کرلیں) : 1 چائے کا چمچہ
- سرخ مرچ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچہ
- لہسن کا جوا (کوٹ لیں) : 1 عدد
- ہلدی پاؤڈر : ¼ چائے کا چمچہ
- دھنیا پاؤڈر : 1 چائے کا چمچہ
- ٹماٹر (چوپ کرلیں) : 1 عدد
- قیمہ : 3 کپ
- ہری شملہ مرچ (چوپ کرلیں) : 1 عدد
- زرد شملہ مرچ (چوپ کرلیں) : 1 عدد
- نمک : حسبِ ذائقہ
- ہرادھنیا (چوپ کرلیں) : 2 کھانے کے چمچے

گارنشنگ کے لیے:

- پیاز (سلائس کرلیں) : 1 عدد
- چیری ٹماٹو (4 ٹکڑے کرلیں) : 2 عدد
- ہرادھنیا : تھوڑا سا

ترکیب:

بینگن کو لمبائی کے رخ پر 2 ٹکڑوں میں کاٹ کر گودا نکال کر کھوکھلا کرلیں۔ اب اس خول کو تیل سے برش کریں۔ درمیانے سائز کے سوس پین میں 1 کھانے کا چمچہ تیل گرم کر کے گولڈن براؤن کرلیں۔ اب اس میں ادرک، سرخ مرچ پاؤڈر، ہلدی پاؤڈر، دھنیا پاؤڈر، نمک اور لہسن ڈال کر تلیں۔ اس کے بعد ٹماٹر ڈال کر آنچ دھیمی کردیں اور 5 منٹ پکائیں۔ قیمہ شامل کر کے درمیانی آنچ پر 10-7 منٹ تک بھونیں۔ اب اس میں شملہ مرچیں اور ہرادھنیا ڈال کر اتار لیں۔ بینگن میں آمیزہ بھر کے کناروں پر برش سے تیل لگائیں درمیانے گرم باربی کیو پر 20-15 منٹ تک پکائیں۔ پیاز کے سلائس چیری ٹماٹر اور ہرے دھنیے سے گارنش کر کے سرو کریں۔

مٹن کلیجی کری

ضروری اشیاء:

کلیجی	: 500 گرام
میدہ	: 1 کھانے کا چمچہ
تیل	: ½ کپ
نمک	: حسب ذائقہ
لال مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچہ
ہلدی پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچہ
دھنیا پاؤڈر	: 1 کھانے کا چمچہ
دہی	: ½ کپ
ٹماٹو پیسٹ	: 2 کھانے کے چمچے
پیاز	: 1 کپ (باریک چوپ کرلیں)
لہسن پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچہ
ادرک پیسٹ	: 1 چائے کا چمچہ
لونگ	: 4 عدد
ثابت سیاہ مرچیں	: 6 عدد
دار چینی	: 1 درمیانہ ٹکڑا
چھوٹی الائچی	: 3 عدد
ہرا دھنیا	: ½ کپ (چوپ کرلیں)
ہری مرچیں	: 3 عدد
گرم مصالحہ پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچہ

ترکیب:

سوس پین میں تیل گرم کریں۔ کلیجی میں میدہ… فرائی کریں اور کلیجی نکال لیں۔ تیل گرم کرکے… پیاز لال کریں لونگ، سیاہ مرچیں، دار چینی، الائچی… ادرک پیسٹ، کلیجی، نمک، لال مرچ پاؤڈر، ہلدی… اور دھنیا پاؤڈر ڈال کر بھونیں۔ اس کے بعد… ڈالیں۔

ڈھکن ڈھک کر درمیانی آنچ پر گلنے تک پکائیں… کلیجی گل جائے تو دہی کو ٹماٹو پیسٹ میں مکس کر… ڈال کر بھونیں۔

آخر میں ہرا دھنیا، ہری مرچیں، گرم مصالحہ… ڈال کر نان کے ساتھ گرم گرم سرو کریں۔

کٹی مرچ کلیجی

کٹی مرچ کلیجی

ضروری اشیاء:

بکرے کی کلیجی	:	½ کلو
لہسن (چوپ کیا ہوا)	:	2 کھانے کے چمچے
لال مرچیں (کُٹی ہوئی)	:	1 کھانے کا چمچہ
زیرہ (کُٹا ہوا)	:	1 چائے کا چمچہ
دھنیا (کُٹا ہوا)	:	1 چائے کا چمچہ
نمک	:	حسبِ ذائقہ
تیل	:	¼ کپ

ترکیب:

کلیجی کو آٹا لگا کر اچھی طرح دھو کر خشک کر لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کر کے لہسن ڈال کر ہلکا سا فرائی کریں اور کلیجی ڈال کر بھونیں۔ کلیجی کا پانی خشک ہو جائے تو نمک، کُٹی ہوئی لال مرچیں، دھنیا اور زیرہ ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔ خشک ہونے لگے تو بھون کر چولہے سے اُتار لیں اور سرونگ ڈش میں نکال کر چپاتی اور سلاد کے ساتھ سرو کریں۔

رینبو چکن رائس کیک

ضروری اشیاء:

چکن	:	½ کلو
(اسٹرپس کاٹ کر نمک ڈال کر اُبال لیں)		
چاول (اُبلے ہوئے)	:	1½ کپ
سیاہ مرچ پاؤڈر	:	½ چائے کا چمچہ
سفید مرچ پاؤڈر	:	1 چائے کا چمچہ
مایو کریم	:	½ کپ
کیچپ	:	¼ کپ
ہرا فوڈ کلر	:	1 چٹکی
لال فوڈ کلر	:	1 چٹکی
نمک	:	حسبِ ذائقہ
تیل	:	حسبِ ضرورت
پودینہ	:	سجاوٹ کے لیے

ترکیب:

پیالے میں اُبلی ہوئی چکن، نمک، سفید مرچ پاؤڈر، سیاہ مرچ پاؤڈر، مایو کریم اور کیچپ ڈال کر مکس کر دیں۔ اُبلے ہوئے چاولوں کو دو الگ پیالوں میں کر کے ایک میں لال فوڈ کلر اور دوسرے میں ہرا فوڈ کلر ڈال ... ایک بڑے پیالے کو اچھی طرح گریس کر کے ... سے پہلے چکن کے آمیزے کی تہہ لگائیں، پھر ... چاول ڈالیں، پھر چکن کی تہہ لگا کر ریڈ چاول ... لگائیں۔ ہاتھوں سے ہلکا سا پریس کر لیں ... پلیٹ پیالے کے اُوپر رکھ دیں پلیٹ کے ساتھ ... کو پلٹ کر احتیاط سے اُٹھا لیں۔ مزیدار اور ... رینبو چکن رائس کیک تیار ہے پودینے ... کر کے کیچپ کے ساتھ سرو کریں۔

رینبو چکن رائس کیک

قورمہ روغن جوش

قورمہ روغن جوش

ضروری اشیاء:

گوشت	: 1 کلو
ادرک، لہسن پیسٹ	: 1½ کھانے کا چمچہ
ثابت گرم مصالحہ	: 1 چائے کا چمچہ
پیاز	: 2 عدد (سلائس کی ہوئی)
سبز الائچی	: 3 عدد
نمک	: حسبِ ذائقہ
لال مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچہ
گھی	: 1 کپ
دہی	: 1 کپ (پھینٹ لیں)

ترکیب:

دیگچی میں گھی گرم کریں کڑکڑاتے گھی میں تیز آنچ پر پیاز فرائی کریں۔ گوشت ڈال کر بھونیں۔ لال مرچ پاؤڈر، لہسن، ادرک پیسٹ، الائچی، ثابت گرم مصالحہ، نمک اور دہی ڈال کر بھونیں دہی کا پانی خشک ہو جائے تو گوشت گلانے کے لیے پانی ڈال دیں ہلکی آنچ پر ڈھکن لگا کر پکائیں گوشت گل جائے اور گھی الگ ہو جائے تو بھون کر 1 کپ پانی شامل کر دیں حسبِ پسند شوربہ تیار ہو جائے تو سروِنگ ڈش میں نکال کر نان کے ساتھ سرو کریں۔

اسٹفڈ چکن اسٹیکس

ضروری اشیاء:

چکن بریسٹ فلے	: 5 عدد
فلنگ کے لیے:	
مرغی کا قیمہ	: 4½ کپ
مکھن	: ½ کپ
پیاز (کدوکش کی ہوئی)	: 3 کھانے کے چمچے
پنیر (کدوکش کیا ہوا)	: 5 کھانے کے چمچے
لہسن، ادرک پیسٹ	: 4 کھانے کے چمچے
لیموں کا رس	: 1 کھانے کا چمچہ
کریم	: 4 چائے کے چمچے
گرم مصالحہ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچہ
ہرا دھنیا	: 2 چائے کے چمچے (چوپ کیا ہوا)
ہری مرچ پیسٹ	: 1½ چائے کا چمچہ
سیاہ مرچ پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچہ
سونف پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچہ
جائفل	: ½ چائے کا چمچہ (کدوکش کی ہوئی)
انڈا	: 1 عدد
نمک	: حسبِ ذائقہ

ترکیب:

ایک پیالے میں قیمہ، پیاز، پنیر، لہسن، ادرک پیسٹ، لیموں کا رس، کریم، گرم مصالحہ پاؤڈر، ہرا دھنیا، [illegible] مرچ پیسٹ، سیاہ مرچ پاؤڈر، سونف پاؤڈر، [illegible] انڈا، نمک ڈال کر مکس کریں۔ تھوڑا مکھن شامل [illegible] اور مزید مکس کریں۔ اس آمیزے کو 30 منٹ [illegible] فریج میں رکھ دیں۔ 30 منٹ کے بعد اس آمیزے [illegible] 5 یکساں حصوں میں تقسیم کرکے بالز بنالیں۔ [illegible] فلے پر ایک کنارے پر یہ بال رکھ کر اس کو رول [illegible] اور دونوں اوپری اور نچلے سروں کو دھاگے سے [illegible] لیں۔ اوون کو پہلے سے 150°C پر گرم کرلیں۔ روسٹنگ ٹرے کو چکنا کرکے یہ اسٹفڈ چکن [illegible] فلے رکھ کر ان کے اوپر تھوڑا تھوڑا مکھن لگائیں [illegible] سے گرم اوون میں 150°C پر 30-40 منٹ [illegible] روسٹ کریں۔ ان کو مسلسل پلٹتے رہیں اور مکھن [illegible] لگاتی جائیں۔ گولڈن کلر آنے پر اوون میں سے [illegible] کر ان کے اوپر باندھا ہوا دھاگہ کھول دیں [illegible] سرو کریں۔

کشمیری پلاؤ

کشمیری پلاؤ

ضروری اشیاء:

گوشت	: ½ کلو
چاول	: 750 گرام (15-20 منٹ بھگودیں)
پیاز (چوپ کرلیں)	: 2 عدد
ثابت دھنیا	: 1 کھانے کا چمچہ
سونف	: 1 کھانے کا چمچہ
سبز الائچی	: 6 عدد
گرم مصالحہ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچہ
ناریل پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچہ
دہی	: ½ کپ
نمک	: حسبِ ذائقہ
تیل	: حسبِ ضرورت

ترکیب:

دیگچی میں گوشت، ثابت دھنیا، سونف اور نمک ڈال کر اتنا پانی ڈالیں کہ چاولوں کے لیے یخنی بن جائے درمیانی آنچ پر ڈھک کر پکائیں، گوشت گل جائے تو یخنی چھان کر بوٹیاں الگ نکال لیں۔ سوس پین میں تیل گرم کر کے پیاز ڈال کر فرائی کریں، سنہری ہوجائے تو گوشت ڈال کر فرائی کر کے دہی، گرم مصالحہ پاؤڈر، سبز الائچی اور ناریل پاؤڈر ڈال کر بھون لیں۔ یخنی اور چاول ڈال کر تیز آنچ پر پکائیں، خشک ہونے لگے تو 10-15 منٹ ہلکی آنچ پر دم دے دیں۔ سرونگ ڈش میں نکال کر گرم گرم پیش کریں۔

عربک بیف رائس

ضروری اشیاء:

گوشت	: 1 کلو
چاول (دھو کر 20 منٹ کیلئے بھگودیں)	: 1 کلو
دہی	: 1 کپ
زیرہ پاؤڈر	: 1 کھانے کا چمچہ
کاجو پیسٹ	: 3 کھانے کے چمچے
ادرک لہسن پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچہ
زعفران	: 1 چٹکی (تھوڑے سے نیم گرم دودھ میں بھگودیں)
نمک	: حسبِ ذائقہ
تیل	: 1 کپ

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کر کے گوشت ڈال کر… کرلیں۔ دہی، زیرہ پاؤڈر، کاجو پیسٹ اور ادرک… پیسٹ ڈال کر بھون لیں، 2 کپ پانی شامل کر… درمیانی آنچ پر ڈھک کر پکائیں۔

الگ دیگچی میں چاول، نمک اور پانی ڈال کر… لیں 1 کنی باقی ہو تو چھان لیں۔ گوشت گل جا… چاول ڈالیں۔ زعفران ملے دودھ کو چاولوں پر… کر 10-15 منٹ دم دے دیں۔ سرونگ ڈش… نکال کر رائتے کے ساتھ گرم گرم سرو کریں۔

عربک بیف رائس

بھوپالی ادرک گوشت

ضروری اشیاء:

گوشت (بون لیس) : ½ کلو
براؤن پیاز : ¼ کپ
دہی : ½ کپ
ادرک پیسٹ : 1 چائے کا چمچہ
ادرک : ½ چائے کا چمچہ (چوپ کی ہوئی)
زیرہ پاؤڈر : ½ چائے کا چمچہ
گرم مصالحہ پاؤڈر : ½ چائے کا چمچہ
سرخ مرچیں (کٹی ہوئی) : 1 چائے کا چمچہ
نمک : حسب ذائقہ
تیل : حسب ضرورت

ترکیب:

پیالے میں دہی، براؤن پیاز، گرم مصالحہ پاؤڈر اور گوشت ڈال کر اچھی طرح مکس کر کے میرینیٹ ہونے کے لیے رکھ دیں۔

سوس پین میں تیل گرم کر کے گوشت مصالحے سمیت ڈال کر ہلکا سا بھون لیں۔ ادرک پیسٹ، زیرہ پاؤڈر، کٹی ہوئی سرخ مرچیں اور نمک شامل کر کے حسب ضرورت پانی ڈال کر درمیانی آنچ پر ڈھک کر پکائیں۔

گوشت گل جائے تو مصالحہ بھون لیں۔ چوپ کی ہوئی ادرک شامل کر کے 10 منٹ کے لیے دم پر رکھ دیں۔ سرونگ ڈش میں نکال کر سلاد اور چٹنی کے ساتھ سرو کریں۔

بیف فرائیڈ

ضروری اشیاء:

روکھا گائے کا گوشت : 1/2 کلو (کیوبز کی شکل میں کٹا ہوا)

ادرک لہسن کا پیسٹ : 2 کھانے کے
گرم مصالحہ پاؤڈر : ¼ کھانے کا
سرخ مرچ پاؤڈر : 2 کھانے کے
کچا پپیتا (پسا ہوا) : 2 کھانے کے
انڈے : 2 عدد
نمک : حسب ذائقہ
تیل (تلنے کے لئے) : حسب ضرورت

ترکیب:

گوشت کو نمک کے ساتھ چولہے پر چڑھا
پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ ٹھنڈا کر کے
پپیتا، سرخ مرچ، تھوڑا سا نمک، گرم مصالحہ
سے تین گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ اس مصالحے
گوشت کو تھوڑی دیر تک پکائیں۔ یہاں تک
خشک ہو جائے۔ تیل گرم کریں۔ انڈے پھینٹ
بوٹیوں کو اس میں ڈپ کر کے تیل میں تل لیں
ہونے پر نکال لیں اور کیچپ کے ساتھ سرو کریں۔

شاہجہانی پسندے

شاہجہانی پسندے

ضروری اشیاء:

پسندے	: 1 کلو
نمک	: حسب ذائقہ
پیاز (براؤن پسی ہوئی)	: 1 کپ
جائفل، جاوتری پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچہ
الائچی پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچہ
لال مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچہ
دھنیا پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچہ
گرم مصالحہ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچہ
زیرہ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچہ
ناریل پاؤڈر	: 1 کھانے کا چمچہ
کاجو (پیس لیں)	: 8 عدد
دہی	: 1 کپ
ملائی	: ½ کپ
تیل	: ½ کپ

ترکیب:

پیالے میں پسندے، نمک، لال مرچ پاؤڈر، دھنیا پاؤڈر، زیرہ پاؤڈر، گرم مصالحہ پاؤڈر، دہی، لہسن، ادرک ڈال کر اچھی طرح مکس کر کے 2 گھنٹے میرینیٹ کریں
کڑاہی میں تیل گرم کر کے پسندے ڈال کر ڈھک کر درمیانی آنچ پر پکائیں۔ پسندے گل جائیں تو ناریل پاؤڈر، پسے ہوئے کاجو، جائفل جاوتری پاؤڈر، براؤن پیاز، الائچی پاؤڈر اور ملائی شامل کر کے مکس کر دیں 1 کپ پانی ڈال کر مزید 1 منٹ پکائیں سرونگ ڈش میں نکال کر تافتان کے ساتھ سرو کریں۔

میتھی چکن

ضروری اشیاء:

مرغی	: 1 عدد
(12-14 ٹکڑے کروالیں)	
قصوری میتھی (چوپ کی ہوئی)	: ½ کپ
پیاز (باریک چوپ کرلیں)	: 4-5 عدد (درمیانی)
لہسن کے جوئے	: 6-8 عدد
(باریک چوپ کرلیں)	
ادرک (باریک چوپ کرلیں)	: 1 انچ کا ٹکڑا
ٹماٹر	: 4-5 عدد
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1½ چائے کا چمچہ
گرم مصالحہ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچہ
ہلدی پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچہ
کریم	: 2 کھانے کے چمچے
تیزپات	: 2-3 عدد
بڑی الائچی	: 2-3 عدد
چھوٹی الائچی	: 5-6 عدد
نمک	: حسب ذائقہ
تیل	: 1 کپ

ترکیب:

ابلتے ہوئے پانی میں ٹماٹر ڈال کر 5 منٹ تک پکائیں، پانی نتھار کر ٹماٹر کا چھلکا اتار لیں اور میش کر لیں۔ میش کیے ہوئے گودے کو بلینڈر میں ڈال کر پیوری بنا لیں۔ پریشر ککر میں تیل گرم کر کے چھوٹی الائچی، تیزپات اور بڑی الائچی ڈال کر کڑکڑائیں اس میں 2 عدد پیاز ڈال کر سرخ رنگت آنے تک فرائی کریں۔ باقی پیاز اور لہسن ادرک کو گرائنڈ کر کے اس میں شامل کریں اور اچھی طرح بھون لیں۔ اس میں سرخ مرچ پاؤڈر، نمک اور ہلدی پاؤڈر شامل کر کے تھوڑا پانی ڈالیں اور بھون لیں، ٹماٹو پیوری ڈال کر اچھی طرح فرائی کریں، گوشت اور ½ کپ میتھی ڈال کر 5 منٹ تک فرائی کریں۔ 1 کپ پانی شامل کر کے پریشر ککر بند کر دیں اور ایک سیٹی بجنے تک پکنے دیں۔ آنچ سے اتار کر بھاپ نکل جانے پر ڈھکن کھولیں، باقی بچی ہوئی میتھی اور گرم مصالحہ پاؤڈر ڈال کر ڈھکن دوبارہ بند کر دیں، مزید 5 منٹ تک پکانے کے بعد آنچ سے اتار لیں۔ سرونگ باؤل میں نکال کر کریم سے گارنش کریں، نان یا پراٹھے کے ساتھ سرو کریں۔

چانپیں وِدھ اسپیگھٹی

چانپیں وِدھ اسپیگھٹی

ضروری اشیاء:

[illegible]	: 6 عدد
...ی پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچہ
...(کٹا ہوا)	: 1 چائے کا چمچہ
...ادرک پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچہ
...گھٹی (اُبال لیں)	: 1 پیکٹ
[illegible]	: 1 کپ
[illegible]	: ¼ کپ
[illegible]	: حسب ذائقہ

ترکیب:

...میں تیل گرم کرکے چانپیں ڈال کر فرائی کرلیں۔ چانپیں گولڈن ہو جائیں تو نمک، لال مرچ پاؤڈر، کٹا ہوا زیرہ اور لہسن، ادرک پیسٹ ڈال کر فرائی کریں 1 گلاس پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر ڈھک کر پکائیں کہ چانپیں گل جائیں۔

پانی خشک ہو جائے تو اچھی طرح بھون کر اسپیگھٹی اور کیچپ ڈال کر مکس کردیں سرونگ ڈش میں نکال کر گرم گرم سرو کریں۔

ملی جلی سبزی

ضروری اشیاء:

مکس سبزیاں	: 2 کپ
میتھی	: ½ گٹھی
پالک	: ½ گٹھی
کریم	: ¼ کپ
کاجو (چوپ کرلیں)	: 2 کھانے کے چمچے
ٹماٹر (پیوری بنالیں)	: 4 عدد
شملہ مرچ (کیوبز کاٹ لیں)	: 1 عدد
پیاز (سلائس کاٹ لیں)	: 1 عدد
لہسن ادرک پیسٹ	: 1 چائے کا چمچہ
گرم مصالحہ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچہ
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچہ
لیموں کا رس	: 2 چائے کے چمچے
چینی	: ½ چائے کا چمچہ
نمک	: حسب ذائقہ
مکھن	: حسب ضرورت

ترکیب:

مکس سبزی کے لیے آپ مٹر، پھلیاں، گاجر، پھول گوبھی، آلو، لوکی اور کارن منتخب کریں، ان سب کو اپنی پسند کے مطابق کیوبز کرکے ابال لیں۔ اسی طرح پالک اور میتھی کو بھی ابال کر چوپ کرلیں۔

سوس پین میں مکھن گرم کرکے پیاز اور لہسن ادرک پیسٹ ڈال کر فرائی کریں، کاجو اور شملہ مرچ ڈال کر ساتے کریں، اس میں ٹماٹو پیوری، سرخ مرچ پاؤڈر، چینی اور نمک شامل کریں۔ 2-1 منٹ کے بعد سبزیاں، پالک اور میتھی ڈال دیں۔ اچھی طرح مکس کرکے کریم ڈال کر 3-2 منٹ تک مزید پکا کر آنچ سے اتار لیں، سرونگ ڈش میں نکال کر اس پر گرم مصالحہ پاؤڈر چھڑک کر اور لیموں کا رس ڈال کر گرم گرم سرو کریں۔

اوپن فیس کبابی پراٹھا

اوپن فیس کبابی پراٹھا

ضروری اشیاء:

فروزن پراٹھے	: 3-4 عدد
تیار سیخ کباب	: 8 عدد
پیاز کے لچھے	: 1 کپ
دہی	: ½ کپ
چٹنی	: ½ کپ

ترکیب:

پراٹھے کو فرائی کرلیں۔ ایک پلیٹ میں پراٹھا رکھیں اس پر کباب توڑ کر ڈالیں اور پیاز کے لچھے دہی چٹنی ڈال کر سرو کریں۔

کوکونٹ رائس

ضروری اشیاء:

باسمتی چاول	: 1 کپ
کوکونٹ ملک	: 1 کپ
کاجو	: 1 کھانے کا چمچہ
سبز مرچیں	: 3 عدد
کری پتہ	: 1 عدد
رائی	: ½ چائے کا چمچہ
اُرد دال	: 1 چائے کا چمچہ
تازہ ناریل (کدوکش کیا ہوا)	: 2 کھانے کے چمچے
چوپڈ سبز دھنیا	: 1 کھانے کا چمچہ
تیل	: 2 کھانے کے چمچے
لیموں کا عرق	: حسب ذائقہ
نمک	: حسب ذائقہ

ترکیب:

چاولوں کو دھو کر نمکین پانی میں ½ گھنٹہ بھگو دیں۔ پھر چاول چھان کر علیحدہ کرلیں۔ ایک بڑے پین میں تیل گرم کریں اس میں ارد کی دال، زیرہ، میتھی، کاجو، رائی ڈال کر 2 منٹ فرائی کریں۔ اب مرچیں اور کڑی پتہ شامل کریں۔ پھر چاول مکس کریں۔ اب نہایت احتیاط سے چاول کو الٹ پلٹ کریں کہ مصالحہ چاول میں اچھی طرح مکس ہو جائے۔ اب کوکونٹ ملک 1½ کپ پانی اور نمک (حسب ذائقہ) شامل کریں اور یاد رکھیں کہ چاول نمکین پانی میں بھگوئے گئے تھے دھیرے سے ہلائیں جب اُبال آجائے تو آنچ ہلکی کردیں اور جب چاول تقریباً تیار ہو جائیں تو لیموں کا عرق شامل کردیں۔ پھر دھیرے سے چاول الٹ پلٹ کریں اور دم پر رکھ دیں تیار ہونے پر سبز دھنیا اور کھوپرے کے ساتھ سجا کر پیش کریں رائتے، کڑھی اور چٹنی وغیرہ کے ساتھ نوش فرمائیں۔

کھیرا Pachadi

ضروری اشیاء:

کھیرا (چھوٹے)	: 2 عدد
ادرک	: 1½ انچ
سبز مرچیں	: 2-3 عدد
کھوپرا (کدوکش یا پسا ہوا)	: 2 کھانے کے چمچے
دہی	: 1½ کپ
تیل	: 1 چائے کا چمچہ
رائی	: ½ چائے کا چمچہ
کڑی پتہ	: 5-6 عدد
ثابت لال مرچ	: 2 عدد
نمک	: حسب ضرورت

ترکیب:

کھیرے کو دھو کر کھرچ لیں اور پھر چھلکے سمیت پیس لیں۔ دہی کو ایک ململ کے کپڑے میں لپیٹ کر گھنٹے کے لیے کسی ٹھنڈی جگہ پر لٹکا دیں۔ ہری مرچ اور ادرک کو چوپڈ کر کے پیس کر ساتھ پیسٹ بنالیں۔ پھر کھیرے، ناریل اور دہی کو ادرک اور مرچ کے پیسٹ کے ساتھ مکس کریں تیل گرم کریں اور اس میں رائی ڈال دیں 1 منٹ فرائی کرنے کے بعد کڑی پتہ ڈالیں پھر ثابت لال مرچ توڑ کر ڈال دیں۔ فرائی کرنے کے بعد اسے دہی اور کھیرے کے آمیزے کے اُوپر بگھار کی طرح ڈالیں مکس کریں اور ٹھنڈے کر کے نوش فرمائیں۔

دلکش و شفاف آنکھیں خوبصورتی کا استعارہ

بہترین سنگھاری حکمت عملی کے ذریعے پرفیکٹ آئی میک اپ کرتے ہوئے اپنی آنکھوں کو سحر انگیز تاثر عطا کیجیے

اپنی آنکھوں کو خوبصورت بنانے کے ساتھ صحت مند بنانے پر بھی توجہ دیں کیونکہ یہ نا صرف چہرے کی دلکشی و جاذبیت میں اضافہ کرتی ہیں بلکہ اردگرد کی دنیا سے بھی روشناس کرواتی ہیں

شاہانہ دلشاد

آنکھوں کی اہمیت سے کوئی انکار نہیں کرسکتا' چہرے سب سے نمایاں تاثر ان ہی کا ہوتا ہے۔ شاید اسی لیے انہیں گہری جھیل سے تشبیہ دی جاتی ہے اور کبھی ان کی حفاظت اور خیال رکھنے کے ساتھ ساتھ ان سے کیا گیا سنگھار چہرے کا حسن و نکھار مزید بڑھا دیتے ہیں۔

میک اپ ایک آرٹ ہے اور اس میں کسی حد تک مہارت ہونا بھی ضروری ہے تاکہ آپ آرائش و زیبائش کے لیے ایسی سنگھاری حکمت عملی اختیار کریں جو کہ آپ کے چہرے کے نقوش کو مزید اجاگر کرتے ہوئے نمایاں کرے' عام طور پر ایک مکمل میک اپ بیس تیار ہونے کے بعد آئی میک اپ سنگھاری مرحلہ ہے۔ جس میں مہارت کا حامل ہونا بے حد ضروری ہے۔

موجودہ ٹرینڈ کے مطابق خواتین کی میک اپ کے حوالے سے پسندیدگی کو دیکھا جائے تو اس وقت آئی میک اپ کو بے حد پذیرائی حاصل ہے۔ خواہ آپ نے مکمل آئی میک اپ کیا ہو یا صرف مسکارا یا آئی لائنر لگایا ہو لیکن آنکھوں کا کسی نہ کسی حد تک سنگھار ضروری خیال کیا جاتا ہے۔ اس لحاظ سے ہر کسی کی پسند ناپسند بھی مختلف ہوتی ہے۔ جس کے مطابق آپ اپنی آنکھوں کی خوبصورتی میں اضافہ کرتی ہیں۔ آپ آنکھوں کا میک اپ ہمیشہ کسی میک اپ آرٹسٹ سے نہیں کروا سکتی ہیں تو کیوں نہ خود اپنی آنکھوں کو من پسند انداز میں بالکل پروفیشنل لک عطا کریں اس کے لیے آپ کو اپنے وقت میں سے بس چند منٹ خصوصی طور پر آنکھوں کے لیے نکالنے ہوں گے اور ہم آپ کو بتائیں گے وہ تکنیک اور سیکرٹ جو کہ آئی میک اپ میں بنیادی حیثیت رکھتے ہیں۔

آنکھوں کے میک اپ میں ایوننگ آئی میک اپ یا رات کے وقت ڈنر میک اپ کو بنیادی حیثیت حاصل ہے جس کے لیے عموماً خواتین منفرد نظر آنے کے لیے مختلف انداز اختیار کرتی رہتی ہیں۔

بہترین آئی میک اپ کے لیے ہمارے بتائے ہوئے اسٹیپس آزمائیں اور دلکش انداز سے آنکھوں کو سنگھار کریں

کنسیلر اپلائی کریں

کنسیلر کی مدد سے اپنے سیاہ حلقے چھپائیں' آنکھوں کے نیچے موجود گہرے نشانات کو ختم کرنے کے لیے تین چھوٹے نقطے اندرونی' درمیانی اور بیرونی حصے پر لگائیں' آنکھ کے اندرونی حصے سے انگلی کی مدد سے نرمی کے ساتھ بلینڈ کرنا شروع کریں خصوصاً اس جگہ جہاں جلد کی رنگت زیادہ گہری ہو توجہ دیں' آنکھ کے اندرونی حصے کی طرف موجود نقطے سے شروع کرتے ہوئے اسے درمیان کے نقطے سے ملاکر آخری نقطے سے ملادیں (اسکے لیے کبھی رنگ فنگر کا استعمال نہ کریں) نرمی کے ساتھ اس وقت تک بلینڈ کریں کہ ڈارک سرکلز مدھم ہو جائیں اور جلد کا رنگ ہموار طور پر یکساں ہوجائے۔

آئی شیڈ بیس استعمال کریں

پرائمر (Primer) آئی شیڈو بیس کا استعمال بہترین رہتا ہے کیونکہ یہ کئی گھنٹوں تک اپنی جگہ پر بالکل فریش حالت میں رہتا ہے اور اس کی وجہ سے آئی شیڈو پھیلتا بھی نہیں ہے۔

اگر آپ کریمی آئی شیڈو استعمال کرتی ہیں اور آپ کے پپوٹے لکیروں کی وجہ سے بدنما نظر آتے ہیں تو آپ کے لیے پرائمر بیس کی وجہ سے یہ شیڈوز بہترین نتائج دیں گے۔ پرائمر سے بنی آئی بیس اس لحاظ سے بہترین ہوتی ہے کہ اگر آپ گھر سے باہر جائیں تب بھی شیڈو خراب نہیں ہوتے اور نہ ہی بارش کی وجہ سے ان پر کوئی اثر پڑتا ہے یہاں تک کہ اگر آپ اسے لگا کر سوجائیں تب بھی یہ آنکھوں پر اسی طرح رہیں گے۔

آئی لائنر سے آنکھوں کی خوبصورتی بڑھائیں

اس کے لیے آپ لیکوئیڈ آئی لائنر یا آئی پنسل استعمال کرسکتی ہیں لیکن اگر آپ آئی لائنر کیک استعمال کرنا چاہیں تو یہ بھی نہایت خوبصورت تاثر پیش کرتا ہے۔ باریک آئی لائنر برش کو گیلا کریں اور کیک میں ڈپ کریں اور دیکھیں کہ حسب ضرورت مقدار برش پر لگ جائے۔ برش کی مدد سے آنکھ کے اندرونی کونے سے لائن اس طرح بنائیں کہ وہ پلکوں کی جڑوں سے قریب تر رہے اوپر پپوٹوں پر لائنر لگانے کے بعد کچھ دیر اسے سوکھنے دیں اور پھر شیڈز کے ساتھ بلینڈنگ کا دوسرا مرحلہ شروع کریں۔

آئی شیڈو اپلائی کریں

آج کل تین کلرز کے آئی شیڈز استعمال کرنے کا ٹرینڈ کافی زیادہ ہے لیکن انہیں نفاست کے ساتھ بلینڈ ہونا ضروری ہے انہیں اس طرح ایک دوسرے میں بلینڈ کرنا چاہیے کہ ان کی خوبصورتی اُجاگر ہو اور کنارے واضح نہ ہوں۔

اس کا بہتر طریقہ یہ ہے کہ ہلکے شیڈ سے ابتدا کریں اور اسے بتدریج گہرا کرتی جائیں۔ ہلکے شیڈ کو پپوٹے پر اس طرح لگائیں کہ وہ آئی بروکی ہڈی تک ہموار طور پر پھیلا ہوا ہو پھر اس سے نسبتاً گہرا شیڈ صرف پپوٹے پر لگائیں اب کسی گہرے رنگ سے اسے بلینڈ کرلیں۔

ہائی لائٹر سے روشن تاثر دیں

یہ اسٹیپ صرف آنکھوں کے اندرونی کنارے پر کریں۔ برش پر لائٹ کلر کا ہائی لائٹر ہلکا سا لگا کر آنکھ

کے اندرونی کونے پر لگائیں اس سے آپ کی آنکھوں کو کشادگی کا تاثر ملے گا۔

اسی طرح اپنی آئی بروز کو ہائی لائیٹ کرنا بالکل مت بھولیں عام طور پر سلور، گولڈن اور کوپر کلر استعمال کیے جاتے ہیں لیکن ہر جگہ اور ہر طرح کی تقریبات میں ان کا استعمال ممکن نہیں ہوتا ہے لہٰذا کسی لائٹ شائنی کلر کا انتخاب کریں اور اسے آئی برو کی ہڈی پر آئی برو کی شیپ کے ساتھ لگائیں۔ درمیان سے ابتدا کریں اور باہر کی جانب بڑھاتی جائیں بلینڈ کرنے کے لیے اپنی انگلی کا استعمال کریں اور اس بات کا خیال رہے کہ آپ کسی ہلکے شیڈ کا انتخاب کریں گی۔

پلکوں کو خمدار بنائیں

آنکھوں کی خوبصورتی میں پلکیں نہایت اہم کردار رکھتی ہیں۔ پلکوں کو خمدار بنانے کے لیے کرلر کا استعمال کریں۔ کرلر کی مدد سے پلکیں مزید لمبی ہونے کے ساتھ خوبصورت بھی لگتی ہیں لیکن کرلر کا استعمال ہمیشہ احتیاط سے کریں۔

اسے مزید مؤثر بنانے کے لیے کرلر کو 2-1 سیکنڈ کے لیے ہیئر ڈرائر سے ہیٹ دیں اور پھر پلکوں کو کرل کر لیں لیکن خیال رہے کہ اسے 2 سیکنڈ سے زیادہ گرم نہ کریں۔

اس کے بعد مسکارا اپلائی کریں اسٹک کو ہاتھ میں پکڑ کر پہلے اُوپر کی پلکوں پر لگائیں اور پھر نیچے کی پلکوں پر مسکارا لگائیں لیکن پہلے یہ دیکھ لیں کہ برش پر اضافی مقدار نہ ہو ورنہ آپ کا پورا آئی میک اپ خراب ہو جائے گا۔

لیجیے آپ کا آئی میک اپ مکمل ہوگیا لیکن اگر آپ مزید جادوئی تاثر اپنی آنکھوں کو دینا چاہیں تو ان اسٹیپس پر عمل کرتے ہوئے چند مزید تیکنیکس آزمائیں۔

آنکھوں کو مزید پرکشش بنائیں

• آنکھوں کو ہائی لائٹ کرنے کے لیے ہلکے رنگ کا شمر شیڈ نہایت مناسب رہتا ہے۔ ہائی لائٹ کرنے کے لیے پینسل ہائی لائٹر کا استعمال کریں جبکہ آنکھوں کے کونوں کو آپ شمر پاؤڈر سے بھی ہائی لائٹ کرسکتی ہیں۔

• آئی میک اپ کی پروڈکٹ کا معیار بھی میک اپ کو خوبصورت تاثر دینے میں نہایت اہم کردار ادا کرتا ہے۔ بہترین معیار کے برشز کا سیٹ خریدیں جس میں آئی شیڈ و اور آئی لائنر اپلائی کرنے کے لیے بھی بہترین برش شامل ہوں معیاری برش بہترین بلینڈنگ کے لیے نہایت ضروری ہیں۔

• آئی لائنر مختلف طرح کے استعمال کیے جاسکتے ہیں مثلاً لیکوئیڈ لائنر، پنسل لائنر اور کیک لائنر وغیرہ لیکن اگر آپ پنسل لائنر کا استعمال کررہی ہیں تو اس بات کو مدنظر رکھیں کہ یہ پورا دن مستقل قائم نہیں رہتی اور اس کے پھیلنے کا بھی خطرہ ہوتا ہے۔

• لیکوئیڈ آئی لائنر لگاتے ہوئے احتیاط کے ساتھ لائن اندر کی طرف سے بناتے ہوئے باہر کی جانب لائیں درمیان میں لائن کو تھوڑا موٹا رکھیں اور آخر میں اُوپر کی جانب ہلکا سا خم دے دیں، کوشش کریں کہ شروع سے آخر تک تسلسل قائم رہے اور درمیان میں ہاتھ نہ روکنا پڑے آپ چاہیں تو لائن آنکھ کے درمیانی حصے سے بالکل پلکوں کے ساتھ بھی شروع کرسکتی ہیں اور اسے ہموار طور پر باہر کی جانب لاکر کونے پر ختم کردیں اس سے آنکھیں سادہ سے انداز کے ساتھ بھی نہایت پرکشش لگیں گی۔

• مسکارا خریدتے وقت اس کے فارمولے پر ضرور غور کریں اسے بہت گاڑھا اور پھیلنے والا نہیں ہونا چاہیے تا کہ پلکوں پر یکساں طور پر لگ سکے اس کا واٹر پروف ہونا بہت ضروری ہے کسی بھی طرح کا میک اپ پروڈکٹ خریدتے ہوئے معیار کو ہمیشہ ترجیح دیں۔

• اگر مسکارا لگانے کے بعد پلکیں آپس میں چپک رہی ہوں تو لیش کومب کی مدد سے احتیاط کے ساتھ الگ کرلیں۔

• مسکارا لگاتے ہوئے ہمیشہ پلکوں کی جڑوں سے شروع کریں اور سروں تک لائیں آخر میں برش کو اوپر کی طرف گھماتے ہوئے چند سیکنڈ اس طرح رکھیں کہ پلکیں اُوپر کی طرف اُٹھی ہوئی محسوس ہوں۔

• مسکارے کے برش کو صاف رکھیں اور لگانے سے پہلے اس چیز کو مدنظر رکھیں کہ برش پر بہت زیادہ مقدار میں لیکوئیڈ لگا ہوا نہ ہو ورنہ یہ پلکوں پر چپک کر برا تاثر دے گا اور باقی میک اپ خراب ہونے کا بھی خدشہ ہوگا۔

• مسکارا لگاتے ہوئے اس بات کو ذہن میں رکھیں کہ پہلا کوٹ پلکوں کو لمبا دکھانے کے لیے اور دوسرا کوٹ انہیں بھاری اور گھنا دکھانے کے لیے کیا جاتا ہے صحیح مسکارا اسی وقت خوبصورت نظر آتا ہے۔ جب دونوں مقاصد حاصل کرلیے جائیں۔

• آنکھوں کو دلکش تاثر دینے کے لیے آپ کلرفل مسکارے بھی ٹرائی کرسکتی ہیں بلیک کلر کا مسکارا تقریباً ہر آنکھ پر خوبصورت تاثر دیتا ہے لیکن براؤن کلر کا مسکارا گہرے سانولے رنگ پر اچھا نہیں لگتا گندمی اور صاف رنگت کی حامل خواتین براؤن مسکارا دن میں جب کہ بلیک مسکارا رات میں استعمال کرسکتی ہیں جو گلیمرس لک دے گا اس کے علاوہ پرپل یا بلیو کلر کا مسکارا براؤن آنکھوں پر بہت خوبصورت لگتا ہے۔

• اپنی پلکوں کو نمایاں دکھانے کے لیے آپ کرلر (Curler) کا استعمال بھی کرسکتی ہیں۔ اس سے آنکھیں کشادہ نظر آتی

ہیں۔ اسے مسکارا لگانے سے پہلے استعمال کرنا بہتر رہتا ہے لیکن اگر کبھی آپ اسے بعد میں استعمال کرنا چاہیں تو پہلے اس بات کا یقین کرلیں کہ مسکارا پلکوں پر مکمل طور پر خشک ہوچکا ہو۔

• آنکھوں کو خوبصورت بنانے کے لیے اکثر میک اپ آرٹسٹ اس بات کو ترجیح دیتے ہیں کہ تمام توجہ اُوپری پلکوں کو دی جائے اور مسکارے کے کوٹ بھی صرف اُوپری پلکوں پر لگائے جائیں لیکن اگر آپ نچلی پلکوں پر بھی مسکارا لگانا چاہیں تو نہایت ہلکا ٹچ دیں اور مسکارا لگانے سے قبل پلکوں سے نیچے ٹشو رکھیں تاکہ جلد پر اس کا نشان نہ آئے۔

• مسکارا لگانے کے بعد اس کے خشک ہونے کا انتظار کریں اور پلکیں جھپکنے میں جلدی نہ کریں خصوصاً اگر آپ کی پلکیں لمبی ہیں تو کم از کم 5 سیکنڈز پلکیں نہ جھپکیں ورنہ آنکھ کے پپوٹے پر مسکارے کے نشانات آجائیں گے' اس دوران اُوپر کی جانب دیکھنے سے بھی گریز کریں۔

اپنی آنکھوں کا خیال رکھیں

چہرے پر سب سے نمایاں اور دلکش تاثر آنکھوں کا ہی ہوتا ہے یہ ہمارے جسم کا ایک اہم حصہ ہیں جو ہمیں اپنے اردگرد کی دنیا سے روشناس کرواتی ہیں۔ انہیں روح کی کھڑکی بھی کہا جاتا ہے' یہ ہمارے جذبات کی ترجمانی کرتی ہیں اور ساتھ ہی یہ انتہائی حساس بھی ہوتی ہیں جس کی بنا پر ذرا سی بے احتیاطی کی وجہ سے انہیں نقصان پہنچنے کا بھی خدشہ رہتا ہے گو کہ قدرتی طور پر ان کی حفاظت اور صفائی کا نظام موجود ہوتا ہے لیکن بہت ساری اور دوسری چیزیں ایسی ہوتی ہیں جو انہیں متاثر کرسکتی ہیں لہٰذا ان کے لیے احتیاط ضروری ہوتی ہے۔

جب بھی آنکھوں کا میک اپ کریں اسے صاف کرنا کبھی نہ بھولیں آنکھوں کا میک اپ صاف کرنے کے لیے آئی میک اپ ریموور کا استعمال کریں جو کہ آنکھ کے اردگرد کی جلد کے لیے بھی مؤثر ہو۔ اس کے لیے آپ ویسلین کا بھی استعمال کرسکتی ہیں۔

صحت بخش غذا جہاں آپ کی بہتر جسمانی کارکردگی کے لیے ضروری ہے وہیں یہ آنکھوں کی کارکردگی اور صحت کے لیے بھی اہمیت رکھتی ہے۔ بہت ساری چیزیں ایسی ہیں جن کی مدد سے آپ اپنی آنکھوں کا خیال رکھ سکتی ہیں اور اس بات کو بھی یقینی بنا سکتی ہیں کہ آپ کی بینائی بہتر رہے اس کے لیے متوازن خوراک کا کردار بہت اہم ہوتا ہے گاجر آنکھوں کے لیے نہایت مفید سبزی ہے اس کے علاوہ تازہ پھل' گہرے سبز رنگ کی تازہ سبزیاں' مچھلی اور ہرے پتے والی سبزیاں آنکھوں کے لیے اچھی غذا ہیں۔ پروٹین اور وٹامن A کو خوراک کا لازمی حصہ بنائیں۔

سن گلاسز کا استعمال گھر سے باہر نکلتے ہوئے ضرور کریں یہ فیشن کے لوازمات کا حصہ ہونے کے ساتھ ساتھ آنکھوں کے محافظ بھی ہیں جو کہ فضائی آلودگی' گردوغبار اور تیز روشنی سے بچاتے ہیں' اس کی بدولت آئی انفیکشن سے بھی حفاظت ہوتی ہے لیکن اس بات کا خیال رکھیں کہ یہ غیر معیاری نہ ہوں' بہت زیادہ گہری رنگت کے حامل بھی نہیں ہوں اور ان سے واضح طور پر نظر آئے اور آنکھوں پر دباؤ محسوس نہ ہو۔

اگر آپ آئی لینسز استعمال کرتی ہیں تو لینسز لگانے کے بعد آنکھوں پر بار بار ہاتھ نہ لگائیں اور جب ایسا کرنا ضروری ہو تو ہاتھوں کو اچھی طرح دھولیں۔ لینس لگانے اور نکالنے سے پہلے لازمی ہاتھ دھوئیں ورنہ انفیکشن ہونے کا خطرہ ہوسکتا ہے۔ کبھی بھی لینسز پہن کر نہ سوئیں۔ اس سے آنکھوں کو ناقابل تلافی نقصان پہنچ سکتا ہے۔ اسی طرح ہروقت لینس لگائے رہنا بھی آنکھوں کو متاثر کرتا ہے کیونکہ ان کی موجودگی میں آنکھوں کو مطلوبہ آکسیجن نہیں مل پاتی یہی وجہ ہے کہ آنکھیں جلدی تھک جاتی ہیں اور سرخ اور سوجی ہوئی نظر آتی ہیں۔

لینسز کی صفائی کا بھی خصوصی طور پر خیال رکھیں اور ہفتے میں کم از کم 3-2 بار ان کی صفائی کریں اور اگر ممکن ہوتو ہر روز اسے استعمال سے پہلے صاف کرلیں۔ اگر لینس صاف نہ ہوں تو یہ آنکھوں میں چبھن کا باعث بن جاتے ہیں اور اس سے الرجی بھی ہوسکتی ہے۔

پرسکون نیند شفاف آنکھوں کے لیے ضروری ہے ہمیشہ اپنی رات کی نیند پوری کرنے کو اہمیت دیں۔ نیند کی کمی سے آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے نمودار ہوجاتے ہیں جو کہ نہایت بدنما دکھائی دیتے ہیں۔ الکحل' کوکین' کیفین وغیرہ کا بہت زیادہ استعمال بھی آنکھوں کو نقصان پہنچاتا ہے۔

کوئی بھی کام کرتے ہوئے مسلسل ایک ہی جگہ نظریں جمائے رکھنے سے آنکھیں تھکاوٹ کا شکار ہوجاتی ہیں لہٰذا درمیان میں پلکیں جھپکتی رہیں۔ اگر آپ کمپیوٹر کا استعمال کریں یا کوئی کتاب وغیرہ پڑھ رہی ہوں اور درمیان میں چند منٹ کیلئے آنکھیں بند کرکے انہیں آرام دیں اور روشنی کا مناسب انتظام بھی رکھیں تاکہ آنکھوں پر زیادہ دباؤ نہ ہو۔

دن میں کئی بار ٹھنڈے پانی سے چہرہ دھوئیں یہ چہرے کے ساتھ ساتھ آنکھوں کے لیے بھی مفید ہے اور آنکھوں کو پرسکون کرتا ہے ساتھ ہی 8-7 گلاس پانی پینا بھی جس طرح جلد کو صاف رکھتا ہے ویسے ہی آنکھوں کو بھی شفاف بناتا ہے۔

اپنی ہتھیلیوں کو ایک دوسرے سے رگڑیں اور چند منٹ کیلئے آنکھوں پر ہاتھ رکھیں اس طرح آنکھیں سکون ہو جاتی ہیں اور ان کے پٹھوں کو آرام پہنچتا ہے کاٹن پیڈ کو عرق گلاب سے گیلا کرکے آنکھوں پر رکھیں یہ آرام اور سکون کے احساس کے ساتھ سیاہ حلقے دور کرنے کے لیے بھی مفید ہے۔ اس سے آنکھوں کی حدت بھی کم ہوجاتی ہے۔ آلو یا کھیرے کے سلائس آنکھوں پر رکھ کر چند منٹ پرسکون انداز میں لیٹ جائیں اس طرح آپ کی آنکھیں پرسکون و تازہ دم ہوجائیں گی۔

اپنی آنکھوں کو خوبصورت بنانے کے ساتھ ساتھ صحت مند بنانے پر بھی توجہ دیں کیونکہ یہ نہ صرف آپ کے چہرے کی دلکشی و جاذبیت میں اضافہ کرتی ہیں بلکہ آپ کے اردگرد بکھری خوبصورتی سے بھی آپ کو روشناس کراتی ہیں۔

☆☆

آپ کے پاس ہی بکھری ہیں

اپنے اردگرد بکھری چھوٹی چھوٹی خوشیوں کو مثبت طرزِ فکر اپنا کر سمیٹیں پھر دیکھیں زندگی آپ کو کتنی پرسکون اور طمانیت سے بھرپور نظر آئے گی

ہر شخص اپنی اپنی جگہ خود غرض ہے' خود غرضی اگر کسی شخص کو نیک کام کرنے پر اکساتی ہے تو اُسے برائی کی جانب بھی دھکیلتی ہے اس تصوّر کو سمجھ کر دوسروں کی خطاؤں کو درگزر کرنے سے رحم دلی کی عظیم قوت حاصل ہوگی

''میں حقیقت میں خوش رہنا چاہتی ہوں' لیکن کاش مجھے معلوم ہوجائے کہ کس طرح ....؟'' ایک نوجوان حسین وجمیل گھریلو خاتون نے پست ہمتی سے اپنے ہاتھ ملتے ہوئے کہا۔ امیر وکبیر' سلم' خوبصورت اور دو عدد کیوٹ سے بچوں کی ماں' ایک کامیاب کارپوریٹ ایگزیکٹو کی بیوی' اگر وہ خوش نہیں رہ سکتی تو پھر دنیا میں کسی کو بھی خوش رہنے کا حق حاصل نہیں۔ بہرحال' کسی نہ کسی طور پر وہ اس قیمتی شے کے حصول میں ناکام رہی تھی جس کی خواہش حریصانہ طور پر ہر ایک کو ہوتی ہے اور وہ قیمتی شے ''خوشی'' ہے۔

میں نے ان خاتون کو مشورہ دیا کہ وہ ذہنی سکون مہیا کرنے والا کوئی بھی کورس اٹینڈ کرلے۔ اس نے بتایا کہ وہ یہ کوشش بھی کرچکی ہے۔ اس نے خوشی کے حصول کے لئے کتابیں پڑھیں' ویڈیوز دیکھیں' کیسٹیں سنیں اور روحانی پیشواؤں سے مشورے بھی کئے۔ اس نے اپنی شخصیت میں نکھار کے تمام طریقے آزما کر دیکھ لئے۔ لیکن اس کے باوجود اسے ذہنی سکون میسر نہ آسکا۔ آخر کیوں؟

''ہر چیز بے حد پیچیدہ ہے۔'' اس خاتون نے افسوس ناک لہجے میں کہا۔ یہ کہتے ہوئے اس کی باوقار بھنویں پریشانی کے سے انداز میں سکڑ گئیں۔ ''کاش خوش رہنے کا کوئی آسان طریقہ ہوتا۔''

میں نے دل کی گہرائیوں سے ان سے اتفاق کیا۔ اس لئے کہ خوشی کے بعد اس کے طلبگار کو کسی بھی قسم کے روحانی پیشواؤں' کتابوں اور دیگر میٹیریل کی ضرورت ہی نہیں ہوتی، لیکن اس کا حصول مشکل ہے کیونکہ جو معمولات تجویز کئے جاتے ہیں وہ بے انتہا پیچیدہ ہوتے ہیں۔ کاش کوئی ہمیں خوش رہنے کا کوئی آسان طریقہ دے دے.....!

بجائے کسی اور پر انحصار کرنے کے' یہ کام میں خود کیوں نہیں کرسکتی؟ میں ایک عام سی لیکن میانہ طور پر خوش رہنے والی خاتون ہوں۔ اگر کوشش کی جائے تو اس کا حل تلاش کیا جاسکتا ہے اور اسے کسی کے ساتھ بھی شیئر کیا جاسکتا ہے۔

شاید میں نے برسہا برس پہلے ہی اس قسم کا فارمولا تلاش کرلیا تھا اور اسی لئے میں قدرے خوشی سے بھرپور زندگی گزار رہی ہوں۔ یہ میری ذاتی زندگی کا تجربہ ہے۔ اس کے علاوہ ہر ایک کو اپنے اندر آگہی کو تلاش کرنے کی کوشش یقینی طور پر کرنی چاہئے۔

ذیل میں خوشی کے حصول کے لئے 6 لازمی اصولوں کا تذکرہ کیا جارہا ہے۔

اپنے غصے کو قابو میں رکھیں

خودشکستگی کا انتہائی مظاہرہ کرنے والی جو شے انسانوں پر سوار رہتی ہے وہ غصّہ ہے: لوگوں کے اندر اتنی صلاحیت ہوتی ہے کہ وہ اپنے غصے کو بچائیں اور اس کا اظہار کرنے سے گریز کریں۔ جو لوگ اپنے غصے پر کنٹرول کرسکتے ہیں وہ بادشاہوں سے بہتر ہوتے ہیں' ناخوشگوار اور غیر مطلوبہ نتائج کی بناء پر غصہ ہونا نہ تو مسئلے کو حل کرسکتا ہے اور نہ ہی مطلوبہ مقصد کے حصول کا سبب بن سکتا ہے۔

غصّہ درحقیقت صرف ناپسندیدگی کا اظہار اور بعد میں طاقت کے استعمال کے امکان کا سبب ہوتا ہے۔ ممکن ہے کہ کوئی بچہ اپنے والدین کے غصّے کے نتائج سے خوفزدہ ہوکر اپنا رویہّ درست کرلے لیکن بالغ افراد پر اس کا شاذ و نادر ہی کوئی اثر ہوتا ہے۔

اگر غصّہ کسی بھی فرد پر الٹا اثر کرتا ہے تو وہ شخص وہ ہوتا ہے جو غصّے میں ہوتا ہے۔ غصّہ کا الٹا اثر کسی شخص پر اس بری حد تک ہوسکتا ہے کہ اس سے غلطی سرزد ہوجائے اور وہ تازندگی اس پر پچھتاتا رہے۔ غصّے کے اسباب کا حل تلاش کرنا زیادہ اہمیت رکھتا ہے۔

اگر آپ حل کا حصہ نہیں ہیں تو آپ مسئلے کا حصہ ہیں چاہے کیسی بھی برانگیختگی یا پچتا کیوں نہ ہو' کسی کے اوپر سے غصّہ دور کرنا اور اس پر کنٹرول کرانا ہی مسئلے کے حل کی جانب پہلا قدم ہوتا ہے۔ اگلی مرتبہ جب آپ کو غصہ آنے لگے تو جان بوجھ کر اس عمل کو سست رفتار بنائیں۔

کچھ عرصے کے بعد اس بات کا تجزیہ اور کوشش کریں کہ آپ اپنے غصے کے سبب کو کس طرح دور کرسکتی ہیں۔ ایک مرتبہ غصّے پر کنٹرول ہوجائے تو آپ صورت حال کا سامنا کرنے کے لئے خود کو بہتر طور پر تیار کرسکتی ہیں۔

حسد' نفرت اور درشتی بھی غصے کی ایک قسم ہیں اور خود شکستگی میں بھی برابر ہیں اور ان جذبات پر بھی اسی انداز سے کنٹرول کرنا چاہئے۔

ہر ایک خودغرض ہے' آپ دوسروں سے زیادہ

اپنے ذاتی بچاؤ کے لئے خود غرضی لازمی ہے۔ ہر زندہ شے خود غرض ہے۔ ہر انسان اس سے کہیں زیادہ: ہم سب جانتے ہیں کہ بعض لوگ کتنے خودغرض ہیں لیکن کیا تمام لوگ خودغرض ہیں؟

بزرگوں اور لیڈروں کے نام کو اگر کوئی کچھ کہتا ہے تو ہم سراپا احتجاج بن جاتے ہیں' جس میں غصے کا عنصر بھی شامل ہوتا ہے۔ بھلا مدر ٹریسا' ہماری بوڑھی آنٹی' نانی' دادی یا والدین جنہوں نے اپنی زندگیاں دوسروں کی خدمت کرتے ہوئے گزار دی' کیا کبھی بھی خودغرض قرار دیئے جاسکتے ہیں؟

ابراہام لنکن کی زندگی کا ایک واقعہ پیش ہے۔

ایک مرتبہ لنکن اپنے دوستوں کے ہمراہ ایک جھیل کے کنارے چہل قدمی کررہا تھا۔ وہاں اس نے جھیل میں ایک بچے کو ڈوبتے ہوئے دیکھا۔ لنکن نے جھیل میں چھلانگ لگادی اور اپنی جان کا خطرہ مول لیتے ہوئے بچے کو ڈوبنے سے بچالیا۔ اس کے دوستوں نے اس کی بے غرض جرأت اور بہادری کو خوب سراہا اور اس کی دل کھول کر تعریف کی۔ لیکن ساتھ ہی یہ توجہ مبذول کرائی کہ اس کا یہ عمل بے حد نیکی تھا۔ اس کے علاوہ وہاں پر لنکن کے دوستوں کے سوا اور کوئی بھی موجود نہیں تھا جو کہ اس کے اس کارنامہ پر داد و تحسین

بچے کو نہ بچاتا تو اس کی بزدلی کا ڈھنڈورا
کے دوست تھکن کے اعلیٰ اوصاف اور اعلیٰ
سے بخوبی واقف تھے)
بچے کو انتہائی خود غرضی کی بناء پر بچایا ہے
! "تھکن نے کہا۔ "اگر میں اسے نہ بچاتا
پر اس جرم کا بوجھ لئے زندہ رہنا پڑتا۔"
اخلاقی اقدار اتنی بلند تھیں کہ اپنے فرائض کی
ناکامی اسے خود اپنے ہی ضمیر کا مجرم بنا دیتی۔
تھا کہ اس نے یہ اعتراف کرنے میں کوئی
کہ وہ ضمیر پر جرم کا بوجھ لئے زندہ نہیں رہ
اس نے بچے کی جان بچالی۔ اس کی خود
احساس جرم سے پاک زندگی گزارانا تھا۔
تمام اچھے لوگ اچھے کام کرتے ہیں
کے برخلاف عمل نہیں کرنا چاہتے۔
سے بے انتہا پیار کرنے اور خود کو ان کے
نے والے والدین ان کا خصوصی طور پر خیال
وہ اپنے خوابوں کی تعبیر اپنے بچوں کی
کامرانیوں سے حاصل کرنا چاہتے ہیں۔
بات بھی نہیں، لیکن ان کی منشاء اور مراد
غرضی پر مبنی ہوتا ہے۔ ایک شخص اپنے
مدد جوابا کسی توقع کے بغیر ہی کرتا ہے۔
مدد کر کے خوشی ہوتی ہے اور شاید اس بات
رکھتا ہے کہ جواب میں اس کا دوست
نے پر اس کی بھی مدد کرے گا۔
جب ہم اس بات کو تسلیم کرلیں کہ سب
تو پھر ہمیں یہ بھی تسلیم کرنا ہوگا کہ ہم بھی
ہیں اور خود غرض ہیں، شاید دوسروں سے
اگر ہم خود غرض ہیں تو پھر ہمیں دوسروں کی
نظر انداز کرنا سیکھنا اور سمجھنا ہوگا۔
اگر کسی شخص کو کار ہائے نمایاں سر
پر راغب کرسکتی ہے تو یہ اسے
مذموم عزائم پر بھی اکسا سکتی ہے۔
کو جاننے اور قبول کرنے سے
کے نقطۂ نگاہ کو سمجھنا زیادہ آسان
۔ اختلاف کی صورت حال میں
کو خود غرضی پر مبنی مفاد کو سمجھنے اور
دینے سے مسئلے کا فوری طور پر حل
۔ دوسرے فرد کے ذاتی مفاد کو
کرنے سے تعطل پیدا ہوجاتا ہے
اپنی جگہ برقرار رہتا ہے۔
کے اس تصور کو سمجھنے سے نظر انداز
اور رحم دلی کی عظیم قوت کو حاصل
بے حد مدد ملے گی۔

...رزو کی شدت اور ...ینان و آسودگی

...بہت زیادہ آرزو مند
...تو اسے خوشی کبھی
نصیب نہیں ہوسکتی کیونکہ اسے ہمیشہ مزید کی ہوس رہے گی۔ اگر کوئی اس بات پر خوش ہے کہ اس کے پاس جو کچھ ہے وہی بہت ہے تو پھر ترقی نہیں ہوسکتی: ہر ایک فرد کو ان دونوں باتوں کے درمیان درست توازن تلاش کرنا چاہئے "میرے پاس کیا ہے" اور "میرے پاس کیا ہونا چاہئے" ان دونوں کو ہمیشہ ساتھ ساتھ رکھیں۔

اس تصور کی 3 اصولوں سے تعریف کی جاتی ہے۔

تعریف کیجئے، کیا ناممکن ہے: اسے بھول جائیں۔ جیسے کہ کسی نامور رئیس سے زیادہ دولت مند ہونے کی آرزو کرنا اور مس ورلڈ یا ملکۂ حسن سے زیادہ حسین ہونے کی تمنا کرنا (یاد رکھئے! صرف چند خصوصی لوگ ہی یہ کرسکتے ہیں۔ اگر آپ ان میں سے ایک ہیں تو پھر آپ کو میرے کسی مشورے کی ضرورت نہیں)

تعریف کیجئے تن تنہا ہی کیا ممکن ہے: تمام شعبوں جیسے کہ بزنس، تعلیم اور مشغلوں میں مناسب ٹارگٹ کے حصول کے لئے ٹائم سیٹ کرلیں۔ میعاد مناسب ہونی چاہئے۔ پھر ان کے حصول کے لئے کوشش کرتے رہیں۔ مثال کے طور پر ایک خاص تاریخ سے پہلے پہلے پروموشن حاصل کرنا، 2010ء میں فروخت کا گراف بلند کرنا، مس بیوٹی یا مسٹر ہینڈسم سے شادی کرنا، کم از کم فلاں نمبروں تک اسکور کرنا، پارک کے اطراف میں 3 مرتبہ جاگنگ کرنا۔ گریجویشن (حتیٰ کہ 50 برس کی عمر میں) اور اسی طرح کی دیگر فیلڈز۔

آپ کو حیرت ہوگی کہ یہ کوشش کتنی مرتبہ کارگر ثابت ہوتی ہے اور اطمینان کی کتنی زیادہ مقدار مہیا کرتی ہے۔ اگر آپ فیل ہوجاتے ہیں تو کیا ہوا؟ دیگر ٹارگٹ سیٹ کرلیں اور کوشش جاری رکھیں۔ جدوجہد اتنی ہی اہم اور تکمیلی ہے جتنا کہ حصول۔

کم از کم سال میں ایک مرتبہ، فہرست بنائیں کہ آپ کے پاس کیا کچھ ہے: میرا مطلب لفظ بہ لفظ ہی ہے۔ ایک عمدہ سی ڈائری میں بہترین ہینڈ رائٹنگ میں، حتیٰ کہ انتہائی دل شکستہ اور ناامید شخص کو بھی کچھ نہ کچھ تو مل ہی جائے گا۔ یادیں ہی سہی! خوشی کے ان خیالوں سے کہ آپ کے پاس کیا کچھ ہے روز لطف اندوز ہوں۔ یاد رہے کہ مزید مقاصد کے حصولوں سے آپ کی اس فہرست میں اضافہ ہوتا رہے گا۔

میں اور میری بہت سی سہیلیوں نے اس فارمولے کو آزمایا اور اس پر تجربہ کیا ہے اور یہ کارگر ثابت ہوا۔ تجربات کا ایک آخری حصہ قدرے تلخ، ہاں لیکن تمام دوائیں تلخ ہی ہوتی ہیں۔

اگر آپ جو کچھ چاہتے ہیں وہ نہیں مل پاتا تو پھر آپ کو یقینی طور پر اس سے لطف اندوز ہونا سیکھنا چاہئے جو کچھ آپ کے پاس ہے۔

یہ سمجھنا کہ کب رکنا ہے یا تبدیل ہونا ہے

اس بات کو سمجھنا کہ کب رکنا چاہیے یا کب تبدیل ہونا چاہئے اتنا ہی اہم ہے جتنا یہ جاننا کہ کب آغاز کرنا چاہئے: یہ کچھ بھی ہوسکتا ہے۔ لڑائی، دوستی، محبت، تلخی، نفرت، تعلیم، مسرت۔ ہمیشہ ہر بات کی ایک حد ہوتی ہے۔

ناقابلِ اتفاق باتیں جیسے کہ میاں بیوی میں اختلاف، ٹرین میں سفر کے دوران کسی اجنبی سے لڑائی یا بالغ بچوں کے رویے پر غصہ ہونا۔ یہ سب وہ باتیں ہیں کہ جن کو جلد از جلد ختم کرلینا چاہیے ورنہ اس کا نتیجہ مستقل تکلیف دہ صورت حال کی شکل میں بھی سامنے آسکتا ہے۔

اسی کا اطلاق خوشگوار چیزوں پر بھی ہوتا ہے۔ کوئی بھی چیز ہمیشہ قائم نہیں رہتی۔ چاہے وہ بچپن ہو، انحصار ہو، رسمی تعلیم ہو یا نوجوانی۔ اسے لازمی طور پر ختم ہونا ہے۔ زندگی میں اس کے وقفے کو بڑھانے کی کوشش کرنا اسے مزید دل سوز اور قابلِ رحم بنادیتا

ہے۔ اس لئے بہتر یہی ہے کہ بجائے دیر کرنے سے اسے باوقار طریقے سے جلد از جلد ختم کر دیا جائے۔

چھوٹے شیر خوار بچے کے لئے ماں باپ کا جو پیار ہوتا ہے وہ بچے کی عمر میں اضافے کے ساتھ ساتھ تبدیل ہوتا جاتا ہے۔ والدین کی اپنے چھوٹے یا نوعمر بچوں سے گفتگو خود ان کی نگاہوں میں بہت شیریں ہوسکتی ہے۔ لیکن دوسروں کو خاص طور پر باہر والوں کو احمقانہ لگتی ہے۔ پُرجوش محبت کرنے والوں کے جذباتی عشق کا اختتام ایک نہ ایک دن شادی یا کورٹ شپ پر ہوتا ہے۔ شادی کے بعد ہنی مون کا عرصہ دراصل گھرداری' بطور والدین ذمہ داریوں اور حقوق' ادھیڑ عمری اور دیگر مصروفیات کا پیش خیمہ ہوتا ہے۔

سب سے اہم یہ جاننا ہے کہ کب کسی لڑائی بھڑائی' خاندانی رقابت' نفرت یا تلخی کو ختم کرنا چاہئے۔ اپنے رفیقِ حیات سے معمولی سے اختلاف کا نتیجہ طلاق کی صورت بھی ہوسکتا ہے۔ ایسے واقعات حقیقت میں رونما ہوچکے ہیں۔ خاندانی اور کاروباری رقابتیں دونوں فریقوں کی مکمل بربادی کا سبب بھی بن جاتی ہیں۔ تلخیاں اور نفرتیں بھی غصے کی مانند خودشکستگی کا سبب ہوتی ہیں اور زندگی کو جہنم بنا دیتی ہیں۔

فرض اور وفاداری

بہترین مذہب کی بنیاد فرض اور وفاداری ہے: اپنے فرض اور وفاداری کی تعریف بیان کریں اور ان کی بنیاد پر اپنی زندگی بسر کریں۔

اپنے خاندان' دوستوں' ساتھیوں' سوسائٹی' شہر' ریاست' ملک اور دنیا پر ترتیب کے لحاظ سے آپ کے فرائض اور وفاداریاں عائد ہوتی ہیں۔ کسی بھی لڑائی کی صورت میں پہلے خود یہ فیصلہ کریں کہ آپ کا فرض کیا بنتا ہے اور آپ کی وفاداری کا کیا تقاضا ہے۔ آپ اپنے پڑوسی سے نفرت کرتے ہیں لیکن اگر کوئی ڈاکو یا چور اچکے اسے دھمکی دیتے ہیں یا اسے لوٹنے کی کوشش کرتے ہیں تو یہ آپ کا فرض بنتا ہے کہ اس کی مدد کریں۔ آپ اپنے ملک سے ناخوش ہوسکتے ہیں۔ لیکن اگر کوئی غیر ملکی آپ کے ملک کو برا بھلا کہتا ہے یا گالیاں دیتا ہے تو یہ آپ کی وفاداری کا تقاضا ہے اور آپ پر فرض ہے کہ آپ اس کا منہ توڑ جواب دیں اور اپنے ملک کی شان و شوکت کا دفاع کریں۔ آپ اپنے بوڑھے والدین سے نہ اتفاق کرتے ہوں لیکن ان کے بیمار پڑنے کی صورت میں آپ کو لازمی ان کی دیکھ بھال اور تیمارداری کرنی ہے۔ شوہر اور بیوی کتے بلیوں کی طرح آپس میں لڑتے رہتے ہوں لیکن انہیں اس بات پر مرنے مارنے پر اور جان کی بازی لگا دینے کے لئے تیار رہنا چاہئے۔ اگر بات دوسرے کی زندگی بچانے پر آن پڑے۔ ان میں احساس فرض اور وفاداری اسی انداز کی ہونی چاہئے۔

جھگڑے اور لڑائی کی صورت میں کسی شخص کے لئے یہ فیصلہ کرنا مشکل ہو جاتا ہے کہ اس کا فرض کہاں بنتا ہے۔ جیسے کہ بھائی اور بہن' بیوی اور ماں یا شوہر اور بھائی آپ سے مخالف عمل کے طلبگار ہیں اور دونوں ہی اپنی اپنی جگہ درست ہیں اور آپ کی دونوں مقابل کے ساتھ وفاداری اور فرائض برابر کے ہیں۔ ایسی صورت میں آپ کا رویہ ایک جج کا سا ہونا چاہئے اور اسی انداز سے فیصلہ بھی کرنا چاہئے۔ اہمیت اس بات کی ہے کہ آپ کسی قسم کے احساسِ جرم کے بغیر قدم اٹھائیں اور عمل کریں۔ آپ کو اپنے فیصلے پر شرمندگی یا ندامت نہیں ہونی چاہئے۔

آگہی کی تلاش کا بہترین مقام: بہت سے لوگ خوشی کے حصول کے لئے مختلف ذریعوں کو آزماتے ہیں۔ اس ضمن میں ایک کہانی بھی ہے جو ذیل میں پیش کی جارہی ہے۔

قدرت نے ہر انسان کو ایک بیش قیمت تحفے سے سرفراز کرنے کا فیصلہ کیا لیکن سوچا کہ اس تحفے کو کہاں رکھا جائے۔ اگر کوئی بھی شخص قدرت کے اس خصوصی تحفے کو باآسانی تلاش کر لیتا ہے تو اس شخص کے ذہن میں اس کی بہت کم اہمیت رہ جاتی ہے۔ لہٰذا قدرت نے فیصلہ کیا کہ انسان کو اس تحفے کے حصول کے لئے محنت و مشقت اور سخت جدوجہد کرنی چاہئے۔ قدرت چاہتی تو اس تحفے کو باآسانی دنیا کے بلند ترین پہاڑ کی چوٹی یا دنیا کے گہرے ترین سمندر کی تہہ' آتش فشاں کے دہکتے دہانوں میں یا جمے ہوئے گلیشیئرز میں کہیں بھی رکھ سکتی تھی۔

لیکن قدرت نے اپنے اس بیش قیمت تحفے کو ایک بے انتہا مشکل مقام پر رکھ دیا جہاں کوئی بھی نہیں یا صرف چند ہی اسے پاسکتے تھے اور قدرت نے اپنی عظیم ترین دانائی سے اس تحفے کو ہر فرد کے ذہن میں رکھ دیا۔ اب انسانوں کو بس یہی کرنا تھا کہ اپنے آپ کو دریافت کریں' اپنی مخفی صلاحیتوں اور قوتوں کی پہچان کرسکیں اور قدرت کا وہ انمول تحفہ حاصل کرلیں۔

یہ تحفہ کیا ہے؟ یہ تحفہ امید اور صلاحیت کا ہے۔ ہر انسان کو اس بات پر دسترس حاصل ہے کہ وہ جس چیز کی خواہش کرتا ہے اس کی نہ صرف امید رکھ سکتا ہے بلکہ اسے حاصل کرنے کی صلاحیت بھی رکھتا ہے۔

یہ کہانی ہر فرد کے لئے ہے۔ تقریباً ہر انسان اپنے آپ کو سمجھنے اور خود کو بہتر بنانے کی کوشش کرتا ہے۔ ہر نت نئی باتیں سیکھتا ہے۔ بہتری کے حصول کی جدوجہد کرتا ہے اور بالآخر خوشی اس کی حتمی تمنا ہوتی ہے۔

بعض انسان اس کوشش میں کامیاب رہتے ہیں اور بعض ناکام۔ لیکن ان کی یہ سعی انہیں قدرت کے اس خصوصی تحفے کے حصول کی کوشش سے نہیں روکتی جو ان کے اپنے اندر پوشیدہ ہے۔ ہر ایک اپنی خواہشوں کی تکمیل کے لئے کوشش کرتا ہے اور وہ اس مرحلے کے دوران اور اس کوشش کا پھل ملنے پر خوش ہو جاتا ہے۔

آپ کو بھی چاہئے کہ اپنے آپ کو تلاش کرنے (خود شناسی) کے عمل کا آغاز کر دیں اور قدرت کے عطا کردہ اس بیش بہا تحفے کو ڈھونڈ نکال کر اس کو اپنے مصرف میں لے آئیں۔ اصل چیز آرزو اور جدوجہد ہے۔ آپ کوشش تو کریں' خوشیاں آپ سے زیادہ دور نہیں ہیں۔

☆☆

پانی

پانی انسان کی بنیادی ضرورت ہے۔ پانی کے حصول کے لیے جسم کا ہر عضو فعال رہتا ہے۔ جسم اور دماغ کی بہتر کارکردگی کے لیے روزانہ کم سے کم 3½ پائنٹ پانی کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس مقدار سے کم پانی پینا صحت کے لیے نقصان دہ بھی ثابت ہوسکتا ہے۔ اگر موسم گرم اور خشک ہو تو اس سے بھی زیادہ پانی پینا چاہیے۔ کیونکہ موسم گرما میں پسینے کے ذریعے جسم کے فاسد اور مُضر مادے تو خارج ہوتے ہی ہیں' لیکن ساتھ ساتھ ضروری نمکیات بھی خارج ہو جاتی ہیں' جس کے باعث ایسی کمزوری پیدا ہوتی ہے' جو صرف زیادہ مقدار میں پانی پینے سے ہی بحال ہوسکتی ہے۔ جگر اور گردوں کو دُرست کام کرنے کے لیے زیادہ پانی کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ وہ جسم میں داخل ہونے والی الکحل' خراب خوراک کے مُضر اثرات' مرغن غذاؤں اور ادویات کی تیزابیت کو خارج کرنے میں اپنا کردار ادا کرسکیں۔ کم پانی پینے کے باعث نظامِ ہضم بھی بہتر طور سے کام نہیں کرسکتا۔ قبض' سر کا درد' پیچش' چڑچڑاپن' آرتھرائٹس اور کمزوری جیسے امراض صرف کم پانی پینے کے سبب لاحق ہوتے ہیں۔ پانی کی مناسب مقدار انسانی جسم میں ہونے والی اندرونی تبدیلیوں میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ پانی تازہ خون بناتا ہے۔ سادہ پانی صحت کے لیے بنیادی حیثیت رکھتا ہے۔ جسم کا ہر فعل پانی کا مرہونِ منت ہے۔ خاص طور پر طبعی' کیمیاوی عوامل' قوت مدافعت' جسمانی خلیات کی آکسیڈیشن قائم رکھنے کے لیے پانی ایک لازمی جزو ہے۔ پانی کی کمی جسمانی افعال پر بڑی طرح اثر انداز ہوتی ہے۔ پانی کی کمی کے سبب خون میں کثافت پیدا ہو جاتی ہے کورونری رگوں میں صلابت اور آکسیجن کی روانی میں خلل واقع ہوتا ہے۔ فشارِ خون کے سبب اعصاب وعضلات کی کمزوری' بتدریج جسمانی اعمال کو سست کر دینے والی تحریکات ہیں جو بالآخر کمزوری' اختلاج قلب کے علاوہ حملۂ قلب پر منتج ہوتی ہیں۔

نیند میں چلنا اور باتیں کرنا، نفسیاتی عارضہ

یہ ایک خطرناک عارضہ ہے جس میں مریض نہ صرف خود اپنے لیے بلکہ دیگر افراد کے لیے بھی خطرے کا باعث بن سکتا ہے

نیند میں چلنا اور دوران نیند باتیں کرنا ایک عجیب و غریب نفسیاتی عارضہ ہے۔ یہ مرض خواتین کی نسبت مردوں میں زیادہ ہوتا ہے اگر عمر کے لحاظ سے دیکھا جائے تو بچوں اور نوجوانوں میں خصوصاً 12 سال سے کم عمر بچوں میں اس کا تناسب زیادہ ہے۔ مگر بچوں میں عمر کے ساتھ یہ عادت ختم ہوجاتی ہے۔

عموماً نیند میں چلنے اور باتیں کرنے کو عادت خیال کیا جاتا ہے جبکہ حقیقتاً یہ ایک نفسیاتی عارضہ ہے جس کی کئی وجوہات ہو سکتی ہیں۔ اس عارضے میں فرد نیند کی کیفیت کے دوران مختلف سرگرمیاں انجام دیتا ہے، ان سرگرمیوں میں روز مرہ کے گھر کے کام' فون کالز کرنا' فریج کھول کر پانی پینا' کپڑے تبدیل کرنا' واش روم جانا یہاں تک کہ گھر سے باہر نکل جانا یا گاڑی ڈرائیو کرنا وغیرہ شامل ہیں اور یہ سب سے خطرناک صورتحال ہے اگر مریض گھر سے باہر نکلے یا گاڑی ڈرائیو کر کے لے جائے، یہ کیفیت نہ صرف مریض بلکہ دیگر افراد کے لیے بھی خطرے کا سبب بن سکتی ہے۔ اسی طرح نیند میں چلنے کا عارضہ اُس وقت سنجیدہ صورت اختیار کر گیا جب مغرب میں نیند کی حالت میں قتل کی وارداتوں کے کئی کیسز درج کیے گئے۔

حیرت اور دلچسپی کی بات یہ ہے کہ جاگنے کے بعد مریض میں ان سرگرمیوں کی ذرا بھی یادداشت موجود نہیں ہوتی اور پیش آنے والے سارے حالات و واقعات دماغ سے محو ہو چکے ہوتے ہیں۔ نیند کے دو مراحل ہوتے ہیں ایک Rapid Eye Movement جس کا دورانیہ کم ہوتا ہے اور اس دوران خواب زیادہ آتے ہیں اور دماغ بھی متحرک ہوتا ہے، دوسرا Non Rapid Eye Movement جس کا دورانیہ زیادہ ہوتا ہے۔ نیند میں چلنے اور باتیں کرنے کی کیفیت Non Rapid Eye Movement میں ہوتی ہے۔ دوران نیند چلنے میں مریض مکمل طور پر گرد و پیش سے بیگانہ ہوتا ہے جبکہ نیند میں بولنے کی کیفیت میں مریض لاشعوری طور پر کچھ ہوش میں ہوتا ہے۔ نیند میں چلنے اور باتیں کرنے کی کئی وجوہات مثلاً جذباتی مسائل' نیند کی کمی' ذہنی دباؤ یا خوف' بیماری یا بخار کی حالت اور کمرے میں اکیلے سونا وغیرہ ہو سکتی ہیں۔

ایسے مریضوں خصوصاً نیند میں چلنے والے افراد کا خیال رکھنا بہت ضروری ہے۔ سونے سے پہلے کمرے کا لاک لگائیں اور جب مریض کو غنودگی میں چلتے ہوئے دیکھیں تو چیخنے چلانے کے بجائے آہستگی سے ہاتھ پکڑ کر بیڈ پر لے کر آئیں۔

☆☆

الرجی کیوں ہوتی ہے

آنکھوں کا سرخ ہونا' جلد پر سوزش، متلی کی کیفیت اور مسلسل کھانسی یا چھینک الرجی کی عام شکایات ہیں جس کے لیے اینٹی الرجی ادویات کا استعمال کیا جاتا ہے

الرجی جسمانی مدافعتی نظام کا بیش حساسیت عارضہ ہے یہ بیش حساسیت (Hypersensitivity) کی چار قسموں میں سے ایک قسم ہے۔ الرجی میں فرد کا مدافعتی نظام ماحول کی کسی بے ضرر شے کے خلاف ردعمل ظاہر کرتا ہے۔ الرجی کی وجہ بننے والے جز کو الرجن کہتے ہیں یہ الرجن چھونے' سانس لینے سے یا انجیکشن کے ذریعے جسم میں داخل ہو کر مخصوص علامات پیدا کرتے ہیں۔

عام طور پر کسی بھی فرد کے جسم میں ان الرجن کے داخلے پر خون میں موجود اینٹی باڈیز ان پر قابو پا لیتی ہیں مگر الرجی کے مریض میں الرجن داخل ہو کر اپنی علامات ظاہر کر دیتے ہیں۔ ہمارے جسمانی مدافعتی نظام کا کام خوردبینی اجسام کے اینٹی جن کو جسم میں کسی نقصان یا تباہی پیدا کرنے سے روکنا ہے۔ الرجی میں بھی یہی عمل ہوتا ہے مگر اس میں جسمانی مدافعتی نظام غلطی سے بے ضرر جز کے خلاف اینٹی باڈیز بنانے لگتا ہے۔ الرجی ماحول کے کسی عنصر' مخصوص ادویہ' کسی سبزی و پھل یا غذا سے ہو سکتی ہے۔ کچھ افراد مختلف اشیاء کے حوالے سے بھی حساسیت رکھتے ہیں مثلاً کئی افراد کو گرد و دھویں سے الرجی ہوتی ہے اور انہیں گرد سے فوراً چھینکیں آنے لگتی ہیں یا مخصوص قسم کی بو وغیرہ سے بھی الرجی ہو سکتی ہے۔ الرجی فرد پر اندرونی و بیرونی اثرات ظاہر کرتی ہے۔ جیسے آنکھوں کا سرخ ہو جانا' جلد پر سوزش' قے یا متلی کی کیفیت ہونا' مسلسل کھانسی آنا' جلد پر سرخ دھبے اور باریک دانے وغیرہ الرجی کی صورت میں یہ شکایات ہوجاتی ہیں۔

اس سے محفوظ رہنے کے لیے بہترین طریقہ یہ ہے کہ جن چیزوں سے آپ کا جسم الرجک ہوا ان سے بچیں۔ کیونکہ اب تک الرجی کا کوئی موثر اور مکمل علاج دریافت نہیں ہو سکا ہے بلکہ صرف وقتی طور پر ادویہ وغیرہ کی مدد سے الرجی کے نقصانات کو کم کیا جاتا ہے۔

☆☆

سیرم! خوبصورتی کا اک نیا جہاں

...لد کے سنگھاری مسائل کے مؤثر اور کار آمد حل کے لیے کسی ماہر اور مستند بیوٹی ایکسپرٹ کے مشورے سے ...لد کی مناسبت سے موزوں سیرم کا انتخاب آپ کی جلد کو معجزانہ دلکشی و تروتازگی عطا کرسکتا ہے۔

...لگانے سے پہلے بیوٹی پروڈکٹ پر موجود لیبل کو بہت احتیاط سے پڑھیں اور استعمال کے بعد فوری طور پر کوئی دوسری سنگھاری مصنوعہ استعمال کرنے سے گریز کریں

ریحانہ عرفان

...اپنی پسندیدگی اور حیرت و مسرت کے ملے جلے ...ت کو چھپا نہ سکی جب دو سال کے وقفے کے بعد ...اپنی کالج کے زمانے کی دوست ماہم سے ...ملاقات شہر کے ایک مشہور شاپنگ مال میں ...اس کی جلد بہت شگفتہ و تروتازہ نظر آرہی تھی اور ...اپنی عمر سے کہیں چھوٹی دکھائی دے رہی تھی۔ ''تم ...اپنی جلد پر ضرور کوئی ٹریٹمنٹ کروایا ہے'' میں نے ...تجسس سے پوچھا، اب اعتراف کر بھی لو'' کیا یہ ...(Botox) کا کمال ہے یا پھر تم نے کسی قسم کی ...سرجری کروائی ہے؟'' ماہم نے قہقہہ لگایا، ...طور پر وہ میری کی گئی توصیف و ستائش سے بے ...نظر آرہی تھی۔

...نہیں'' اس نے نفی میں سر ہلاتے ہوئے کہا ...پھر میری بے یقینی دیکھتے ہوئے اس نے مجھ پر ...کرتے ہوئے مجھے بتایا ''میں تمہیں اپنی حسین ...ہوئی جلد کے راز میں شریک کررہی ہوں، میں ...اپنی جلد پر کاسمیٹک سیرم استعمال کرنا شروع کر ...ہیں اور تم دیکھ رہی ہو کہ یہ میری جلد پر کس قدر ...لے آئے ہیں۔''

...سیرم (Serums)؟ میں نے ان کے بارے میں ...سنا تھا لیکن یہ نہیں جانتی تھی کہ یہ اتنے پُر اثر ...ہوسکتے ہیں جب تک کہ میں نے خود اپنی آنکھوں ...ماہم کی جلد پر ان کا اثر نہ دیکھ لیا۔ ...نے اسی وقت اپنے دل میں یہ عہد ...کہ میں بھی اس معجزاتی نتائج والی ...پروڈکٹ کو استعمال کروں گی۔

...میں سے بہت سی خواتین اس نئی ...پروڈکٹ کے بارے میں نہیں ...ہیں جو کہ آج کل بہت سے مشہور ...پارلرز اور بیوٹی کلینکس میں بڑے ...شور کے ساتھ استعمال کی جارہی ہے ...سے آپ بھی استعمال کرنا چاہتی ...لیکن یہ زیادہ بہتر ہے کہ آپ سیرم ...استعمال کرنے سے پہلے کچھ اس کے ...میں جان لیں تاکہ نہ صرف اسے ...دلکشی کے لیے استعمال کرسکیں بلکہ ...لیے ایسے سیرم کا انتخاب بھی کرسکیں جو آپ کی اپنی جلد کی ضروریات کے مطابق جلد کے لیے موزوں ہو۔

سیرم، آخر ہے کیا؟

سب سے پہلے یہ جاننے کی ضرورت ہے کہ سیرم اصل میں کیا ہیں؟ مثال کے طور پر ہم میں سے کچھ اسے جسمانی مائع جیسا کہ بلڈ سیرم (Blood Serum) کے طور پر جانتے ہوں گے لیکن سنگھاری دنیا میں اس کی تعریف بہت وسیع ہے۔ سیرم ایک ایسا سنگھاری جز ہے جو جلد کی حفاظت کے لیے خصوصی طور پر بے حد زود اثر ہے۔ مختصراً یہ کہ بہت ہی خاص سنگھاری کریموں اور لوشن میں سیرم موجود ہوتا ہے۔

سنگھاری سیرم ایسے فارمولاز سے تیار کیے جاتے ہیں جو واٹر۔ بیسڈ یعنی پانی کی اساس کے حامل ہوتے ہیں جن میں تھوڑی سی مقدار میں سیلیکون (Silicone) شامل کیا جاتا ہے جو کہ خاموشی سے جلد پر مؤثر انداز میں اثر کرنے میں مددگار ہوتا ہے۔ سیرم بے انتہا تیز اثر اور زود اثر ہونے کی وجہ سے براہِ راست جلد کی گہرائی میں جا کر اثر دکھاتے ہیں جبکہ جلد کے لیے تیار کردہ دوسری سنگھاری مصنوعات میں یہ خاصیت نہیں پائی جاتی جیسا کہ موئسچرائزر جو کہ بنیادی طور پر صرف جلد کی اوپری سطح پر کام دکھاتے ہیں۔

علاوہ ازیں سیرم بیوٹی کریمز کے مقابلے میں 10 گنا زیادہ جلد میں جذب ہوتے ہیں، اس میں 10 گنا زیادہ اہم اور فعال سنگھاری جز پائے جاتے ہیں یہ جلد کی حفاظت کے لیے کسی بھی دوسری سنگھاری پروڈکٹ سے کہیں زیادہ مؤثر ہیں۔ سب سے بہترین بات یہ ہے کہ اس کی تیز ترین جذب ہونے کی صلاحیت کی وجہ سے آپ کو اس کی بہت تھوڑی مقدار کی ضرورت پڑتی ہے اس لیے گو کہ آپ کو اس کی زیادہ قیمت ادا کرنی پڑتی ہے لیکن اس کی قدر و قیمت وافادیت اس کے لیے ادا کی جانے والی قیمت سے کہیں زیادہ ہے۔

سیرم کا انتخاب

کسے اور کیوں بیوٹی سیرم کے استعمال کی ضرورت پڑتی ہے اور کوئی اسے کیسے استعمال کرسکتا ہے؟ یہ اور اس جیسے بہت سے سوالات آپ کے ذہنوں میں گردش کررہے ہونگے، ہم میں سے بہت سی خواتین پرائم ٹائم پر ٹی وی پر چلنے والے کسی پُرکشش اشتہار کو دیکھ کر سیرم پر مبنی سنگھاری مصنوعہ خریدنے کا فیصلہ کرلیتی ہیں لیکن یہ اسے خریدنے کی انتہائی احمقانہ وجہ ہے۔ یہ سب سے بہتر ہے کہ کسی ماہر اور تجربہ کار بیوٹی ایکسپرٹ سے مشورہ کیا جائے اور اس کے مشورے سے موزوں سنگھاری مصنوعہ کا انتخاب کیا جائے تاکہ سیرم اپنے استعمال کرنے والے کے سنگھاری مسائل کے لیے کارآمد ثابت ہوسکے۔

مارکیٹ میں متعدد اقسام کے سیرم براؤن دھبوں، جھریوں، ڈھلکی ہوئی جلد، بے جان اور پھیکی رنگت والی جلد، جلدی سوزش اور

اس جیسے متعدد جلدی مسائل کے لیے موجود ہیں۔
سیرم کے بارے میں ذیل میں دی گئی معلومات موزوں پروڈکٹ کے انتخاب میں آپ کی مدد کریں گی۔

• بیوٹی پروڈکٹ پر موجود لیبل کو بہت احتیاط سے پڑھیں یہ معلوم کرنے کے لیے کہ اس میں شامل کیا گیا سیرم کونسا ہے۔

• سیرم میں موجود ریٹینول (Retinol) جلدی خلیات کے الٹنے پلٹنے کے عمل کو تحریک دیتا ہے۔

• ٹیٹرا پیپٹائڈز (Tetra Peptides)، پینٹا پیپٹائڈز اور ریٹینول ایسے سیرمز ہیں جو جھریوں اور تناؤ سے محروم ڈھلکی ہوئی جلد کے لیے مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

• جھریوں اور شکنوں کو ہموار کرنے کے لیے آرجیلائن (Argieline) کا مشورہ بھی دیا جاتا ہے۔

• اگر آپ کا مسئلہ سورج کی الٹراوئلٹ ریز کی وجہ سے جلد کا جھلس جانا ہے تو اس کے لیے آپ کو وٹامن C کی ضرورت ہے۔

سیرم جو مدد کرتے ہیں

گلائیکولک ایسڈ (Glycoloc Acid)، لیکٹک ایسڈ (Lactic Acid) اور الفا ہائیڈروکسی پر مشتمل سیرم جلد کی اوپری مردہ تہہ کو ہٹانے میں مدد کرتے ہیں جبکہ بینزول پرآکسائڈ (Benzoyl Peroxide) اور سیلی سائلک ایسڈ (Salicylic Acid) جلد کے خلیات کی تازہ ٹوٹ پھوٹ سے تحفظ فراہم کرتے ہیں حتیٰ کہ اس وقت بھی جب یہ جلد کے مسامات میں گہرائی تک جذب ہوکر خلیات کو مندمل کرنے کا عمل کر رہے ہوں۔

کیا آپ اپنی جلد پر موجود گہرے براؤن دھبوں سے پریشان ہیں؟ تب آپ کو ایسے سیرم کی ضرورت ہے جس میں (Hydroquinone) شامل ہو جو کہ جلد کے نچلے خلیات میں موجود میلانن کو توڑنے پھوڑنے کے لیے مؤثر طور پر کام دکھاتے ہیں اور اس کی پیداوار میں مزاحمت کرتے ہیں۔ سیرم جس میں (Arbutin)، کوجک (Kojic)، ایزیلک ایسڈ (Azelaic Acids)، وٹامن C اور (Licorice) نامی سیرمز موجود ہوں غیر معمولی طور پر حساس جلد (جو کیمیکلز کے استعمال سے جلدری ایکشن دکھاتی ہو) کے لیے آئیڈیل ثابت ہوتے ہیں۔

اگر آپ کو اپنی جلد خشک اور جلد پر جلن سی ہوتی ہوئی محسوس ہو رہی ہے تو اسے نرم و گداز بنانے کے لیے آپ کو ایسا سیرم استعمال کرنا چاہیے جس میں (Hyaluronic Acid) شامل کیا گیا ہو۔

چہرے پر لگانے والے "Face Serum" چاہے روغنی اساس پر مشتمل ہوں یا آبی اساس پر، یہ ہر صورت میں پانی کی کمی سے متاثرہ جلد، جلد کی سرخی و سوزش، داغ دار و دھبے دار جلد اور باریک شکنوں اور جھریوں والی جلد پر مؤثر طور پر کام دکھاتے ہیں۔

بالوں کے لیے خصوصی طور پر تیار کردہ سیرم، تیل اور سیلیکون (Silicones) سے بنائے جاتے ہیں، یہ بالوں کی اوپری جھلی پر باریک تہہ کی صورت جم جاتے ہیں اور بالوں کو نرمی، ہمواریت اور چمک فراہم کرتے ہیں۔ بالوں پر لگائے جانے والے کچھ سیرم ایسے بھی ہوتے ہیں جو بالوں کو لطیف اور ریشم جیسا نرم و ملائم بنا دیتے ہیں۔ روکھے اور خشک بالوں کے لیے ہیوی سیرم استعمال کیے جاتے ہیں جو سر کی جلد کو روغنی احساس دیتے ہیں۔

مارکیٹ میں سیرمز کی بے شمار ورائٹی موجود ہے آپ اس پر خود بھی ریسرچ کرسکتی ہیں یا پھر اپنی جلد کی ساخت کے تعین اور مسئلے کے ابتدائی جائزے کے لیے کسی اسکن کلینک سے رجوع کریں اور اپنی ضرورت کے مطابق معلومات حاصل کریں کہ آپ کی جلد کے لیے کونسا سیرم زیادہ بہتر رہے گا۔

آپ سیرم کس طرح استعمال کریں گی؟

• ہمیشہ تازہ دھلی ہوئی صاف جلد پر سیرم استعمال کریں، سیرم لگانے کے بعد جلد پر فوری طور پر کوئی سنگھاری مصنوعہ مثلاً سن بلاکس یا موئسچرائزر لگانے سے پرہیز کریں۔ سیرم لگانے کے بعد کم از کم 15 منٹ تک انتظار کریں تا کہ سیرم جلد میں اچھی طرح سے جذب ہوجائے۔

• جلد پر لگانے کے لیے سیرم کی بہت تھوڑی مقدار استعمال کریں، اس کی تھوڑی سی مقدار آپ کے پورے چہرے کے لیے کافی ہوگی، زیادہ مقدار محض اسے ضائع کرنے کے مترادف ہوگی۔

• یہ مشورہ دیا جاتا ہے کہ اینٹی ایجنگ سیرم، ایسے سیرم جو جھریوں، ڈھلکی ہوئی جلد، ایجنگ کے داغ دھبوں کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں انہیں سونے سے پہلے استعمال کیا جائے تو یہ بہترین نتائج دیتے ہیں کیونکہ اس صورت میں سنگھاری مصنوعہ کو مؤثر طور پر کام دکھانے کے لیے اضافی وقت مل جاتا ہے۔

• عام طور پر سیرم پتلی پلاسٹک ٹیوب میں دستیاب ہوتے ہیں جن کے سرے پر باریک سا نوزل لگا ہوا ہوتا ہے جب اس ٹیوب کو دبایا جاتا ہے تو سیرم ایک ننھے سے قطرے کی صورت میں خارج ہوتا ہے۔ ہمیں اس کے بنانے والوں کا شکرگزار ہونا چاہیے کہ اس طرح سے یہ اس کے کم مقدار میں استعمال کو یقینی بنا دیتا ہے۔

آپ کو سیرم میں کیا دیکھنا چاہیے؟

سب سے پہلے، سیرم میں موجود جز کے بارے میں غور سے پڑھیں اگر یہ آپ کی ضرورت پر پورا اترتا ہے تو اسے خریدیں۔

سیرم کی ساخت ہلکی اور لطیف ہونی چاہیے اگر یہ بہت گاڑھا ہوگا تو یہ چہرے کے مسامات بند کرنے کا سبب بن سکتا ہے۔

اسے اس قابل ہونا چاہیے کہ یہ آپ کی جلد میں فوری طور پر جذب ہوجائے تا کہ اس میں شامل اجزاء فوراً اپنا عمل شروع کردیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ اسے نارمل موئسچرائزر اور کلینزنگ لوشن کے مقابلے میں جلد کی زیادہ گہرائی میں جانا چاہیے۔ اسے فوری جذب ہونے کی صلاحیت کا مالک ہونا چاہیے۔

سیرم اگر روغنی اساس پر مبنی ہو تب بھی چہرے پر اسے استعمال کرنے کے بعد جلد زیادہ چکنی محسوس نہیں ہونی چاہیے اور اس کے خاص فارمولے میں شامل اجزاء ایکٹو اور زود اثر ہونے چاہئیں۔

☆☆

ماؤں کے لئے بطور خاص

تپ کاہی اور مسلسل بہتی ناک

CHILD HEALTH GUIDE

اگر بچے کی ناک بہہ رہی ہے تو طبعیت کی خرابی کی دوسری علامات بھی تلاش کریں۔ موسم بہار میں درختوں سے جھڑجانے والے زردانے اور موسم گرما میں گھاس تپ کاہی کا سبب ہوتی ہے

ڈاکٹر سعدیہ عبداللہ

تپ کاہی (Hay fever)

تپ کاہی ایک ایسی الرجی کا نام ہے جو گھاس پھونس اور پودوں درختوں کے زردانوں (Pollen) سے ہوتی ہے جس کی وجہ سے ناک بہنے چھینکیں آنے اور آنکھوں میں خارش ہونے کے ساتھ ساتھ آنکھوں میں پانی بھر آنے کی شکایات عام طور پر سامنے آتی ہیں۔

کچھ عرصہ پہلے روایتی طور پر یہ سمجھا جاتا تھا کہ یہ الرجی صرف بڑے بچوں یا بالغوں میں ہی ہوا کرتی ہے لیکن حقیقت یہ ہے کہ یہ الرجی چھوٹے بچوں میں بھی بے حد عام ہے۔

تپ کاہی ایسی الرجی ہے جو خاندانوں میں موروثی طور پر موجود ہوتی ہے اکثر یہ ایسے افراد کو زیادہ متاثر کرتی ہے جو زود حسی سے متعلقہ عارضوں میں پہلے سے ہی مبتلا ہوں ایسے افراد کے مناعتی نظام (Immune system) میں ایسا میلان پایا جاتا ہے جو غیر ضرر رساں مادوں کے خلاف ضرورت سے زیادہ ردعمل ظاہر کرتے ہوئے مخصوص اینٹی باڈیز (IgE antibodies) کو پیدا کرنے لگتا ہے یہ اینٹی باڈیز مختلف کیفیات کی زنجیر کو تحریک دیتی ہیں جس کے نتیجے میں ہسٹامائن سمیت دیگر ضد سوزش کیمیکلز خارج ہونے لگتے ہیں اور یہی کیمیکلز تپ کاہی کی علامات کی وجہ ہوتے ہیں۔

موسم بہار میں مختلف درختوں شاہ بلوط اور کیدار سے جھڑنے والے پولن (زردانہ) کی وجہ سے یہ مرض ہوجایا کرتا ہے اور موسم گرما میں اس کا سبب (بچھو) گھاس ہوا کرتی ہے۔

اس موسم کا آغاز عام طور پر مئی کے شروع میں ہوتا ہے لیکن یہ مارچ کے ابتدائی دنوں سے لے کر جولائی کے آخر تک جاری رہتا ہے۔ بہت سے بچوں میں اس کے اثرات اکتوبر تک نظر آتے ہیں۔

علامات

- ہر موسم بہار یا گرما میں بچے کی ناک میں خارش ہونے لگے اور وہ گلے میں سوزش اور خارش، حلق میں تکلیف اور بند ناک کی شکایت کرے۔
- بچے کی ناک سے رطوبت کا اخراج۔
- خارش زدہ، سرخ اور پانی سے بھری ہوئی آنکھیں۔

کبھی کبھی آشوب چشم کی بھی شکایت بڑی عمر کے بچوں میں کس کساہٹ محسوس ہونے کی شکایت بھی ہوسکتی ہے۔

احتیاط

ان علامات کے ظاہر ہوتے ہی بچے کا بخار چیک کریں۔ اگر اسے بخار ہے تو یہ امکان ہے کہ بچے کو یا تو ٹھنڈ لگ گئی ہے یا وہ کسی قسم کے انفیکشن کا شکار ہوگیا ہے۔ ٹھنڈے پانی میں کپڑا بھگو کر بچے کی آنکھوں پر رکھ دیں تاکہ اس کی آنکھوں کی خارش کچھ کم ہوسکے اور وہ اپنی آنکھوں کو مسلنے اور رگڑنے سے گریز کرے۔

بڑے بچے کو ٹشو پیپرز اور ویسلین دیدیں تاکہ وہ اگر اپنی ناک میں سوزش یا خارش محسوس کرے تو ویسلین کا استعمال کرے اور بہتی ہوئی ناک کو ٹشو سے صاف کرتا رہے۔

یہ اندازہ لگائیں کہ بچے کی چھینکوں کو کس چیز سے تحریک مل رہی ہے اس سے آپ کو اندازہ ہوجائے گا کہ وہ کیا چیز ہے اور کس وقت بچے پر اثر انداز ہورہی ہے۔

آپ مکمل طور پر الرجی پیدا کرنے والے اسباب کا سراغ نہیں لگا سکتیں یا انہیں روک نہیں سکتیں لیکن بہت حد تک احتیاط ضرور کرسکتی ہیں۔ مثال کے طور پر رات کو بچے کے کمرے کی کھڑکیاں بند رکھیں تاکہ درختوں سے گرتی ہوئی کونپلیں یا ان کے ذرات بچے کی الرجی کو تحریک نہ دے سکیں۔ آپ نے دیکھا ہوگا کہ موسم بہار میں درختوں سے، بہت بڑی تعداد میں پولن (زردانہ) گرا کرتے ہیں خاص طور پر صبح اور سہ پہر کے وقت ان اوقات میں بچے کو باہر نہ جانے دیں۔

اس کے علاوہ بچے کو گھاس پھوس والی جگہوں سے بھی دور رکھیں بچے کو گاڑی میں لے کر باہر جارہی ہیں تو پارک یا درختوں کے درمیان سے گزرتے ہوئے جہاں زردانے زیادہ تعداد میں گرے ہوئے ہوں گاڑی کے شیشے بند رکھیں۔

مقصد یہ ہے کہ آپ اس قسم کی احتیاطی تدابیر اختیار کرکے الرجی کے حملے کو روک سکتی ہیں۔

علاج

ڈاکٹر اس الرجی کی تکلیف کم کرنے کے لیے علاج تجویز کرسکتا ہے یہ علاج سوزش زدہ آنکھوں میں ڈالنے کے لیے ڈراپس ہوسکتے ہیں، اس کے علاوہ ناک کے لیے اسپرے یا اسٹیرائیڈ دوائیں دی جاتی ہیں۔

اینٹی ہسٹامائن سے ناک میں ہونے والی خارش اور رطوبت کے بہاؤ کو روکنے میں مدد ملتی ہے۔

وہ شخص جو تپ کاہی میں بار بار مبتلا ہوجاتا ہو اس کے لیے بہتر ہے کہ وہ پہلے سے اس کی دوائیں وغیرہ احتیاط کے طور پر استعمال کرتا رہے۔ ڈاکٹر اس کے لیے نوزل اسپرے اور آئی ڈراپس تجویز کرسکتا ہے جو آنے والی پریشانیوں سے اسے محفوظ رکھ سکیں۔

یہ دوائیں پولن کا موسم شروع ہونے کے دو تین ہفتے پہلے سے دن میں 3-4 مرتبہ استعمال کی جاسکتی ہیں۔

احتیاطی تدابیر

[...]ی کی حالت میں بچوں کو بہلانا بہت مشکل [...] پارک وغیرہ کی طرف جانے کی ضد کیا کرتے [...] طور پر چھٹیوں میں۔ ایسی صورت میں اگر [...] پکنک پر جانا ہی ہے تو بچے کو ساحل کی طرف [...] جہاں گھاس کی موجودگی اور درختوں کے [...] امکان ذرا کم رہتا ہے۔

[...] جاتے ہوئے بچے کی دوائیں ساتھ رکھ لیں [...] آنکھوں کو پولن (زردانہ) سے محفوظ رکھنے کے [...] وغیرہ بھی ساتھ لے لیں۔

[...]منی دوائیں اور علاج

[...] مرض میں چینی طریقہ علاج بہت زیادہ مفید [...] ہوا کرتا ہے جب بچے میں تپ کاہی کی علامات [...] نے لگیں اور ان کی وجہ سے اس کے پھیپھڑوں [...] ہونے کا امکان ہو اس وقت یہ دوائیں [...] جاتی ہیں۔

[...] تھراپی کی عرقیات سوزش کو کم کرتی ہیں اور بچے [...] دور کر کے اسے سلانے میں مفید ثابت ہوا [...] اس کے علاوہ اروما تھراپی بچے کی نفسیات [...] اثر ڈالتی ہے۔

[...] میں بھی اس کی مؤثر دوائیں موجود ہیں۔

[...]سلسل بہتی ناک
(Runny Nose)

[...] ناک کی جھلی میں کسی قسم کی سوزش یا تحریک ہو یا [...] کوئی خرابی ہو جائے تو ایسی صورت میں ناک [...] زیادہ ریشہ یا لعابی مادہ خارج ہونے لگتا ہے۔

عام طور پر ناک کی یہ رطوبت بغیر توجہ دلائے ناک کے راستے حلق میں اتر جاتی ہے لیکن جب یہ زیادہ ہو جائے تو اس کی کچھ مقدار ناک سے باہر آنے لگتی ہے بچوں میں بہتی ہوئی ناک کا زیادہ تر سبب یا تو ٹھنڈ لگنا ہوا کرتا ہے یا پھر کسی قسم کا وائرل انفیکشن۔

یہ عام طور پر زیادہ خطرناک یا نقصان دہ نہیں ہوتے سوائے ان بچوں کے جو خود ہی ناک کے ذریعے اسے باہر نہیں نکال پاتے۔

گرمیوں کی ابتدا میں اگر ناک بہتی ہو چھینکیں آرہی ہوں اور ان کے ساتھ آنکھوں میں بھی جلن ہو رہی ہو تو پھر تپ کاہی کا امکان ہوا کرتا ہے۔ یا پھر وہ بچے جن کے ساتھ سارا سال یہ پرابلم رہتی ہے یعنی سارے سال ان کی ناک بہتی رہتی ہے وہ کسی قسم کی الرجی کا شکار ہو سکتے ہیں انہیں یہ الرجی کسی بھی چیز سے ہو سکتی ہے۔ جیسے گرد و غبار سے جانوروں کی کھال سے یا کھانے پینے کی کسی بھی چیز سے یا کسی قسم کی خوشبو وغیرہ سے۔

علامات اور علاج

اگر بچے کی ناک بہہ رہی ہے تو طبیعت کی خرابی کی دوسری علامات بھی تلاش کریں۔

وہ بچہ جسے بہتی ہوئی ناک کے ساتھ اگر بخار بھی ہو جائے اس کے لیے بچوں والا پیراسیٹامول بہتر رہتا ہے۔ پیراسیٹامول دے کر اسے صاف پانی زیادہ مقدار میں پلائیں۔ یہ علامت چونکہ کسی اور خرابی یا مرض کی بھی ہو سکتی ہے اس لیے بچے پر دھیان رکھا جائے۔

اگر یہ علامت کسی شیر خوار بچے میں ہو جائے تو اسے گرم ماحول مہیا کرنے کی کوشش کریں۔

بچہ اگر آپ کا دودھ پی رہا ہے تو اس کے طلب کرنے پر اس کی فیڈنگ زیادہ کردیں اور اگر بچہ فارمولا ملک لے رہا ہے تو اسے دودھ کے علاوہ اُبال کر ٹھنڈا کیا ہوا جراثیم سے پاک پانی بھی پلائیں۔

طبی امداد کی ضرورت کب ہوتی ہے؟

بچے میں مندرجہ ذیل علامات نظر آئیں تو پھر اسے ڈاکٹر کے پاس لے جائیں۔

- اگر بچے کو دودھ پینے میں دشواری محسوس ہو رہی ہو تو ڈاکٹر ناک میں ڈالنے کے ڈراپس دے سکتا ہے۔ جو دودھ پلانے سے پہلے استعمال کرائے جاتے ہیں۔ اس قسم کے ڈراپس زیادہ سے زیادہ سات دنوں تک استعمال کرائے جائیں زیادہ استعمال کرانا بہتر نہیں ہوگا۔
- آپ کے بچے کو ٹھنڈ پہلی بار لگی ہے یعنی وہ پہلی بار ٹھنڈ سے متاثر ہوا ہے اس لیے آپ کا پریشان ہو جانا ایک فطری امر ہے لیکن اس قسم کے معاملے کو سنبھالنا بنیادی طور پر تجربے کی بنیاد پر ہوا کرتا ہے اور اگر آپ اس ضمن میں ناتجربہ کار ہیں تو پہلی بار ٹھنڈ لگنے پر اسے ڈاکٹر کے پاس لے جائیں۔
- جب بچوں کی دوائیں جیسے پیراسیٹامول وغیرہ اگر بخار پر قابو نہ پاسکیں۔
- اگر بچے میں بیماری کی دوسری علامات ظاہر ہوں مثال کے طور پر اگر بچہ واقعی بہت بیمار ہو رہا ہو اس کی سانسیں پُرشور اور تیز ہو جائیں اور اس کی ناک سے سبزی مائل رطوبت بہتی رہے۔
- اگر علامات ایسی ہوں جیسے بچے کو تپ کاہی ہو گئی ہو تو ایسی صورت میں ڈاکٹر ایسی ادویات تجویز کرے گا جو اسے اس تکلیف سے نجات دلا سکتی ہیں۔
- اگر بچے کی صرف ایک ناک بہہ رہی ہو اور جھانکنے پر اس میں کوئی چیز پھنسی ہوئی دکھائی دے تو آپ خود سے اسے نکالنے کی کوشش نہ کریں اگر وہ چیز بہت چھوٹی ہے اور ضرر رساں نہیں ہے تو باہر نکالنے کے بجائے اسے اندر دھکیلنا زیادہ آسان ہوتا ہے۔

اگر بچے کی ناک سے بہنے والی رطوبت بدبودار اور عفونت زدہ ہے تو دیر کیے بغیر اسے ڈاکٹر کے پاس لے جائیں۔

آپ کیا کر سکتی ہیں؟

بیماری کی صورت میں صبح سویرے دیا جانے والا کوئی گرم مشروب بچے کی ناک کھول سکتا ہے۔ ورزش سے بھی ناک کھل جاتی ہے۔ اس لیے بچے کو جلد بے دار ہونے اور ورزش کرنے کی ہدایت کریں۔

بچہ اگر چھوٹا ہے تو اس کی ناک کا ایک نتھنا بند کر کے اسے دوسرا نتھنا صاف کرنے کی تربیت دیں۔

بچے کی ناک صاف کرنے کے لیے کپڑے اور رومال وغیرہ جراثیم زدہ بھی ہو سکتے ہیں۔ ان کی جگہ پر نیم گرم پانی میں بھگوئی ہوئی کاٹن وول یا وائپس استعمال کرائیں۔ ناک صاف کرنے کے بعد اس کے نتھنوں میں پیٹرولیم جیلی لگا دیں۔

ضمنی دوائیں اور علاج

اروما تھراپی کے عرقیات سے بھاپ لینے کا عمل ناک بہنے کی تحریک کو کم کر سکتا ہے۔

غذائی تھراپی بھی کارآمد ہو سکتی ہے لیکن اس کا انحصار ناک بہنے کی وجہ کے تعین پر ہوتا ہے۔

☆☆

پارٹی میک اپ کیسا ہونا چاہیے

صورت اورصحتمند جلد ہی حسن کی بنیاد ہے لہٰذا اسے خصوصی توجہ دیتے ہوئے دیکھ بھال رکھیں تاکہ ہر طرح کا میک اپ آپ کو دلکشی ورعنائی عطا کر سکے

اپ ایسا ہونا چاہیے جس سے آپ کی شخصیت اُبھر کر سامنے آسکے اور ساتھ ہی فطری خوبصورتی بھی نفاست کے ساتھ نمایاں ہو

نسرین شاہین

ے بعد "عیدملن پارٹی" عید بعد از عید کا سماں
تی ہے اس کی اپنی ایک الگ اہمیت ہوتی
دبائی ثقافتی اور سماجی سطح پر عیدملن پارٹی کی
پی جگہ مگر گھریلو سطح پر عیدملن پارٹی بھی کچھ کم اہم
وں' دوستوں اور عزیزوں کے ساتھ کچھ وقت
ارتے سے گزارنے اور عید کی خوشیاں تازہ
نے کے لیے عیدملن پارٹی کا اہتمام کیا جاتا ہے۔ یہ
شاندار شام ہوتی ہے جو دوستوں کے ایک
ے ملنے کا بہانہ بن جاتی ہے بعض اوقات عید
ٹی کے توسط سے برسوں کے بچھڑے دوست و
ل رہے ہوتے ہیں ویسے بھی عید کے دن جو
ے آپس میں مل نہیں پاتے وہ عیدملن پارٹی میں
یں یوں عیدملن پارٹی کی اپنی ایک خاص اہمیت
ہی وجہ ہے کہ اس کا رجحان بڑھتا جا رہا ہے۔
پارٹی کا اہتمام چاہے آپ کے اپنے گھر پر ہو رہا
پ خود کسی کے گھر بطور مہمان مدعو ہوں دونوں
ں میں خواتین کی تیاری بے حد خاص ہوتی ہے۔
ملن پارٹی نام ہے ایک شاندار اور حسین شام کا جو
ے شاندار تیاری کا تقاضا کرتی ہے اور پھر خواتین کی
ئی لباس کے بعد سب سے اہم میک اپ ہوتا
ملن پارٹی کے لیے میک اپ کیسا ہونا چاہیے؟ اس
جواب تو یہ ہے کہ میک اپ کم سے کم کریں اور
اپ کا انتخاب کریں جو آپ کی جلد کی ساخت
ب ترین ہو تو آپ کی قدرتی دلکشی و جاذبیت
ند ہو جائے گا البتہ رات کی تقریبات میں
ہ اور آئی شیڈز آپ کی آنکھوں کو ڈرامائی
ی شاندار بنا دیتے ہیں اور اس کے ساتھ آپ کا
وک اُٹھتا ہے اگر آپ پرفیکٹ پارٹی میک
بارے میں جاننا چاہتی ہیں تو یہ آرٹیکل آپ
یے ہے۔ ان سطور میں ہم آپ کو بتائیں گے
میک اپ کیسا ہونا چاہیے۔

بنیاد

ے مراد یہ ہے کہ جلد کی کلینزنگ اور
گ کر کے جلد کو صاف و شفاف بنائیں
صاف ہوگی آپ کی خوبصورتی میں اتنا ہی
لہٰذا اس کے بعد ہی میک اپ کا آغاز کریں
کے چہرے کو اسکربنگ کی ضرورت ہے تو
پ سے ایک گھنٹہ پہلے کر لیں' اس سے
ین اور ہموار بنیاد آپ کو ملے گی۔

پختہ عمر کی خواتین کے مقابلے میں ٹین ایج لڑکیوں کو مختلف قسم کے میک اپ اور اسکن کیئر کی ضرورت ہوتی ہے۔ ٹین ایج میں داخل ہونے والی بچی کو 13 سال کی عمر سے جلد کی دیکھ بھال کی روٹین شروع کر دینا چاہیے' اس عمر میں ہارمونز میں تیزی سے تبدیلیاں آنے کے نتیجے میں کیل مہاسے نکلنے لگتے ہیں' پھر جیسے جیسے ان کی عمر میں اضافہ ہوتا جاتا ہے جلد کی ضرورت میں بھی تبدیلی آتی جاتی ہے۔ ٹین ایج لڑکیاں جو پروڈکٹس استعمال کر رہی ہیں ان پر توجہ دیں اور نوٹ کریں کہ ان کے استعمال سے کوئی منفی نتیجہ تو نہیں نکل رہا ہے؟ ٹین ایج لڑکیوں کو پتہ ہونا چاہیے کہ ان کی جلد بہت حساس اور نرم و نازک ہوتی ہے غیر معیاری اور سخت مصنوعات کا استعمال ان کی جلد کو منفی انداز میں متاثر کرے گا اور نتیجے میں جلد پر دانے اور کیل مہاسے نمودار ہو جائیں گے' مسامات کے منہ کھل جائیں گے اور اسی طرح کے دیگر مسائل بھی پیدا ہوں گے اسی لیے ان کو تاکید کی جاتی ہے کہ یہ کم سے کم میک اپ پروڈکٹس کا استعمال کریں۔ اس سے ان کی جلد بھی محفوظ رہے گی اور لڑکیاں میچور نظر آنے کے بجائے کم عمر نظر آئیں گی۔ یہ ان کا حق بھی ہے اور وقت کی اہم ترین ضرورت بھی۔ لہٰذا ٹین ایجر کم مقدار میں مگر معیاری میک اپ پروڈکٹس کا استعمال کریں۔

کلینزنگ کے مثبت اثرات

جلد کی دیکھ بھال کی روٹین میں کلینزنگ پہلا قدم ہے۔ اگر آپ کی جلد خشک ہے تو آپ کو صابن کے بجائے کوئی ایسا کاسمیٹک کلینزر استعمال کرنا چاہیے جس میں تیل شامل ہو' صابن جلد کو اور خشک کر دیتا ہے۔ صابن کے کئی متبادل موجود ہیں۔ آپ کلینزنگ کا عمل کریم' دودھ' لوشن' جیل اور لیکوئیڈ سے بھی کر سکتی ہیں۔ یہ سب تیل' موم اور پانی کا مکسچر ہوتے ہیں اور ان کو اس طرح سے بنایا جاتا ہے کہ یہ مختلف قسم کی جلد پر بھی مثبت اثر مرتب کریں۔ اگر آپ سستا اور موثر نیچرل کلینزر استعمال کرنا چاہتی ہیں تو دودھ میں ایک کاٹن پیڈ بھگوئیں اور پورے چہرے پر پھیریں یہ بہت موثر کلینزر ہے۔ یہ آپ کی جلد کو صاف شفاف اور تروتازہ بنا دے گا۔

چہرے پر کلینزر لگانے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ اس کو نیچے سے اوپر اور اندر سے باہر کی طرف لگایا جائے۔ یہ عمل کرتے وقت جلد کو کھینچا نہ جائے اور نہ ہی رگڑا جائے۔ کلینزر کو ایک سے دو منٹ تک لگا رہنے دیں تاکہ یہ میل اور میک اپ کو جلد کی سطح سے الگ کر لے۔ اب اسے کاٹن وول یا ٹشو پیپر کی مدد سے صاف کر لیں اور یہ عمل کرتے وقت بھی نیچے سے اُوپر اور اندر سے باہر کی طرف ہاتھ کو حرکت دیں اور آخر میں چہرہ پانی سے دھو لیں۔ کلینزر لگانے سے اپنے چہرے کو دھو کر صاف کر لیں۔ اس کے لیے اینٹی بیکٹیریل سوپ کا استعمال کریں جو خاص چہرے کو صاف کرنے کے لیے تیار کیا جاتا ہے۔ اس کے استعمال سے اُن بیکٹیریا کا خاتمہ ہو جائے گا جو جلد کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ ہر روز صبح اُٹھ کر آپ کو اپنا چہرہ دھونا ہے اور پھر رات کو سونے سے قبل بھی یہی عمل کرنا ہے۔ یہ جلد کو صاف ستھرا رکھنے کا سب سے آسان طریقہ ہے۔

جلد کی صفائی کے حوالے سے ایک ٹپ اکثر گردش میں رہتی ہے کہ چہرے کی اسکربنگ (رگڑ کر صاف کرنا) کی جائے۔ بے شک ایکس فولی ایشن کا عمل کریں مگر بہت ہولے اور دھیمے انداز میں۔ اگر زیادہ دباؤ اور زور سے یہ عمل کریں گی تو دباؤ کی وجہ سے مسام زیادہ تیل خارج کرے گا تاکہ دباؤ کا مقابلہ کیا جا سکے۔ یہ تیل آپ کے مسام کے منہ کو بند کر دے گا اور پھر چہرے پر دانے نکلنے لگیں گے۔ لہٰذا اس طرح کے مفت مشوروں سے خود کو دور رکھیں۔ چہرے اور پیشانی پر نکلنے والے دانوں کی ایک اہم وجہ جسے بیشتر خواتین و بچیاں نظر انداز کر دیتی ہیں وہ ہے بالوں پر غیر محتاط انداز میں اسپرے اور ہیئر جیل کا استعمال بالوں پر اسپرے

WWW.PAKSOCIETY.COM

کرتے اور جیل لگاتے وقت اس کا خیال رکھیں کہ یہ چہرے پر نہ لگیں۔ اگر آپ کو اپنے ماتھے پر دانے نظر آتے ہیں اور وہ بھی مستقل تو اس کی ایک وجہ یہ اسپرے اور جیل بھی ہو سکتے ہیں۔ ہیئر اسپرے اور جیل دانوں کو جنم دیتے ہیں اگر یہ احتیاط کے باوجود جلد پر آجاتے ہیں تو فوراً پانی سے دھو ڈالیں۔ یہ بہت اہم ٹپ ہے۔ اس کے برخلاف دانوں کو ہرگز نہ پھوڑیں۔ بے شک دل بے اختیار ان کو پھوڑنے کی طرف مائل ہوتا ہے اور ایسا کر کے تسلی بھی ہوتی ہے لیکن اگر آپ کو شفاف اور بے داغ جلد چاہیے تو اس عادت کو ترک کرنا ہوگا لہٰذا اس عادت کو ہمیشہ کے لیے ترک کر دیں! جب آپ ایک دانہ پھوڑتی ہیں تو اس سے جلد پر دباؤ پڑتا ہے اور آس پاس کی جلد منفی انداز میں متاثر ہوتی ہے اور وہاں کی جلد کی رنگت بدل جاتی ہے۔ دوسرے یہ کہ جب آپ اپنی انگلیوں یا ناخن کی مدد سے دانہ پھوڑتی ہیں تو اپنے چہرے پر بیکٹیریا کو پھیلا دیتی ہیں کی وجہ سے مزید دانے پیدا ہوتے ہیں۔

پارٹی کی تیاری

اپنی جلد کو ایک مضبوط اور پائیدار بنیاد فراہم کرنے کے بعد اب آپ کی جلد بالکل تیار ہے کہ اس پر ہر طرح کا میک اپ کیا جا سکے یعنی شادی کی تقریب کے لیے یا پارٹی میں جانے کے لیے میک اپ کیا جائے۔ یہاں یہ بات بھی قابل توجہ ہے کہ آپ کی جلد ہر وقت اسی طرح صاف و شفاف رہنی چاہیے تاکہ آپ کا چہرہ ہر وقت خوبصورت اور روشن نظر آئے۔ اب ہم آتے ہیں پارٹی میک اپ کی طرف، جو ہر عمر کی خواتین کے لیے اہمیت کا حامل ہے چونکہ پارٹی کا وقت شام کا ہوتا ہے اس لیے اسے شام کا میک اپ بھی کہا جا سکتا ہے اگر آپ ٹین ایج لڑکی ہیں تو آپ کو زیادہ میک اپ کی ضرورت نہیں، ہلکا پھلکا میک اپ کر کے آپ خود کو خوبصورت اور جاذب نظر بنا سکتی ہیں ٹین ایج لڑکیوں کے لیے ایسا میک اپ بہترین ہے جو ان کی معصومیت اور بھولپن کو برقرار رکھے اور ان کے لُک کو نیچرل رکھے۔ لڑکیوں کو چاہیے کہ وہ اپنے لُک کو جس قدر ممکن ہو سکے نیچرل رکھیں کیونکہ اُن کا فطری حسن ہی اُن کی اصل خوبصورتی ہے۔

پارٹی میں جانے کے لیے آپ کی تیاری قابل دید اور بھرپور ہونی چاہیے۔ لباس کی آرائش اور بالوں کے اسٹائل کے بعد میک اپ کی باری آتی ہے۔ پارٹی میک اپ ایسا ہونا چاہیے جس سے آپ کی شخصیت اُبھر کر سامنے آسکے اور وہ آپ کو نیچرل لک بھی عطا کرے۔ اس کے لیے سب سے پہلے آپ کی جلد صاف ستھری اور ہموار ہونی چاہیے جو یقیناً آپ نے ہمارے مشوروں پر عمل کر کے پہلے سے تیار کر لی ہوگی تاکہ کسی بھی وقت کہیں جانا ہو تو صرف ہلکا پھلکا سا میک اپ کر کے اپنی تیاری کو مکمل بنا لیا جائے اگر آپ نے اپنی جلد پر پہلے سے ہی توجہ دے کر ایک مضبوط بنیاد فراہم کر لی ہے تو یہ بہت اچھی بات ہے اب آپ کو صرف میک اپ ہی کرنا ہے وقت طلب کام آپ نے پہلے ہی سے کر لیا ہے۔

میک اپ کے آئٹم میں سرفہرست فاؤنڈیشن ہے۔ اس کے استعمال سے آپ کی جلد ہموار اور داغ دھبوں سے مبرا نظر آتی ہے چونکہ یہ پورے چہرے کے ٹون سے ہم آہنگ ہو جاتا ہے اس لیے چہرے پر کوئی داغ وغیرہ نظر نہیں آتا ہے۔ فاؤنڈیشن لیکوئڈ بھی ہوتا ہے اور پاؤڈر اور اسٹک کی شکل میں بھی، فاؤنڈیشن کو اچھی طرح سیٹ کرنے کے لیے نیم شفاف پاؤڈر کا چھڑکاؤ یکساں انداز میں کریں پاؤڈر سے آپ کا لُک نیچرل سے اور قریب ہو جائے گا اگر آپ اپنے لُک کو تھوڑا چمکدار اور دمک والا بنانا چاہتی ہیں تو چہرے اور گردن پر چمک کا تاثر دینے والا فاؤنڈیشن لگائیں۔

اگر آپ پارٹی کے لیے اپنی آنکھوں پر اسموکی آئی میک اپ کرنا چاہتی ہیں تو بلیک آئی لائنر سے آغاز کریں اگر آپ کی جلد سانولی ہے تو براؤن آئی لائنر کا استعمال کریں۔ آئی لائنر کو اُوپری پپوٹے پر پلکوں کے پاس سے لگائیں اور موٹی لکیر بنالیں۔ میک اپ کے رائل ٹچ کے لیے گہرے شیڈز کا انتخاب کریں۔ اب لائنر کو مزید درست کر لیں۔ اس سے نچلی لائن اور زیادہ نمایاں ہو جائے گی۔ ٹون جس قدر ہلکی ہوگی اُسی قدر اسموکی تاثر اُبھرے گا۔ نچلے پپوٹے کے کنارے پر آپ کاجل لگا کر ان کو مزید نمایاں کر سکتی ہیں۔ اگر آپ ٹین ایج ہیں تو آئی شیڈو سے دور رہیں۔ ضروری نہیں ہے کہ آپ کے آئی شیڈو کے رنگ آنکھوں کی رنگت سے میچ کریں تاہم بلیو براؤن اور گرین کے مقابلے میں گرے اور ...
آنکھوں پر زیادہ اچھے لگتے ہیں۔ براؤن شیڈ کا ...
گوری اور سانولی رنگت دونوں پر جچتا ہے۔

بھرپور ہونٹ گلوس سے ممکن ہیں۔ شام کی پارٹی کے لیے لڑکیوں اور خواتین کی اکثریت ڈارک شیڈ اور ... کلر سے گھبراتی ہیں۔ یہاں جو ٹپس آپ کو ... ہیں۔ اس کے بعد یہ ڈر ہمیشہ کے لیے دور ہو جائے گا۔ سب سے پہلے ہونٹوں کو صاف گیلے کپڑے (... کپڑے) سے آہستہ سے رگڑ کر صاف کریں تاکہ ... پر اگر پپڑی وغیرہ جمی ہو تو صاف ہو جائے۔ ... ہونٹوں پر لپ بام یا تھوڑا سا موئسچرائزر لگائیں۔ ... لپ پنسل سے ہونٹوں کی قدرتی بناوٹ کے مطابق احتیاط سے آؤٹ لائن بنائیں، اگر جلد سانولی ہے ... براؤن اور گولڈن ٹھیک رہیں گے اور رنگت صاف ... گوری ہے تو ان کو آلو بخارہ شیڈ استعمال کرنا چاہیے۔ پنسل سے جو آپ نے باؤنڈری بنائی ہے اُس کے اندر لپ کلر سے رنگ بھر دیں جب یہ عمل مکمل ہو جائے ... ہونٹوں پر شفاف لپ گلوس لگائیں۔ شام کے میک اپ کے لیے زیادہ زور آنکھوں کے میک اپ پر ... جاتا ہے اس لیے آنکھوں کے میک اپ پر خصوصی توجہ دیں، اگر پارٹی رات گئے تک جاری رہے گی تو چہرے پر نیوڈ فاؤنڈیشن کے چند ڈراپس لگائیں اور پورے چہرے پر یکساں طریقے سے پھیلا دیں اس کے ... پاؤڈر اور بلشر کا استعمال کریں اگر میک اپ کچھ زیادہ ... ہے تو اُسے ٹشو پیپر یا نم اسپنج کی مدد سے صاف کر لیں۔ آپ کا پارٹی میک اپ مکمل ہو گیا اب آپ پارٹی میں جانے کے لیے پوری طرح سے تیار ہیں۔

پارٹی سے گھر واپسی پر میک اپ ریموور کی مدد سے میک اپ اُتارنا نہ بھولیں۔ پہلے کلینزر اور پھر پانی کا استعمال کریں۔ اگر یہ میک اپ نہیں اُتارا گیا اور آپ میک اپ سمیت سو گئیں تو آپ کی جلد کو کافی نقصان پہنچ سکتا ہے لہٰذا اس بات کا خاص خیال رکھیں۔ میک اپ ہمیشہ آپ کے ساتھ نہیں ہوتا، میک اپ آپ کبھی کبھار ہی کرتی ہیں مگر آپ کی جلد ہر وقت اور ہر روز آپ کے ساتھ ساتھ ہوتی ہے لہٰذا اس کو اوّلیت دیں اور اس کی دیکھ بھال کریں خوبصورت اور صحت مند جلد ہی حسن کی بنیاد ہے۔

جلد کی حفاظت کے پانچ سنہری اصول

زندگی کی مصروفیات میں الجھ کر اپنی جلد کی حفاظت و نگہداشت نہ کرنے والی خواتین کے لیے خطرے کی گھنٹی بج چکی ہے

جلد کو صحیح معنوں میں صاف ستھرا اور نم آلود رکھنے میں ہی اس کی خوبصورتی پنہاں ہے۔ جلد کو وائرل بیکٹیریل انفیکشن سے محفوظ رکھنے کے لیے اپنی ذاتی استعمال کی اشیاء کسی دوسرے فرد کو ہرگز استعمال نہ کرنے دیں۔

افشین حسین بلگرامی

آپ جس بھی خطہ زمین کے باسی ہوں اور کاروبارِ زندگی میں آپ چاہے بحیثیت طالب علم شامل ہوں، بحیثیت ہاؤس وائف، بحیثیت ڈاکٹر، انجینئر، وکیل، ٹیچر، سوشل ورکر، شوبز اسٹار، بزنس ویمن یا بہ طور اسپورٹ ویمن ہی کیوں نہ زندگی کی مصروفیات کو جلا بخشتے ہوئے اسے متحرک و زندہ کر کے کائنات کو مسخر کرنے میں مصروف ہوں۔

آپ کو اپنی ذات کے لیے درکار زندگی کی ہر ضرورت پوری کرنا لازمی ہے اور ایسا آپ کرتی بھی ہیں اپنی پوشاک سے لے کر اپنی غذائی ضروریات پر توجہ دینا، معاشرے کے ساتھ ہمقدم رہنے کے لیے ہر لحاظ سے اپ ٹو ڈیٹ رہنا، اپنی شخصیت کو پُرکشش بنائے رکھنے کے لیے فیشن کے عصری تقاضوں اور کاسمیٹک پروڈکٹس کے "ان" اینڈ "آؤٹ" پر نظر رکھنا تو آپ کے معمول کا حصہ ہے۔ لیکن زندگی سے جڑی مصروفیات کے چھوٹے بڑے خانوں میں بٹ کر اپنے کیریئر پہ فوکس رکھنے والی خواتین (ان میں بڑی تعداد ان طالبات کی ہے جنہیں ہائر اسٹڈیز کے حصول کے جنون میں کتابوں کے علاوہ اور کسی شے کا ہوش ہی نہیں رہتا ہے یا پھر وہ خواتین جو کسی نہ کسی شعبے میں اپنی اعلیٰ پیشہ ورانہ تعلیمی صلاحیتوں سے کامیابیوں کی قندیلیں روشن کرنے میں مصروف ہوتی ہیں ان کا شمار بھی اسی کیٹگری میں کیا جاتا ہے) اپنی جلد کی نگہداشت پہ خصوصی توجہ شاذ و نادر ہی دیتی ہیں۔ اس کے علاوہ اس کیٹگری میں ان ہاؤس وائف کو بھی شمار کیا جاسکتا ہے جو اپنے گھر کے بکھیڑوں اور بچوں کے جھمیلوں میں الجھ کر اپنے آپ کو وقت دینے کے لیے وقت کا انتظار ہی کرتی رہ جاتی ہیں۔

زندگی کی مصروفیات میں الجھ کر اپنی جلد کی حفاظت و نگہداشت نہ کرنے والی خواتین کے لیے سمجھیں خطرے کی گھنٹی بج چکی ہے۔ لااوریل ریسرچ سینٹر پیرس (La'Oreal Research Centre Paris) کے تحقیق کاروں اور ایکسپرٹ ڈرماٹولوجسٹ نے اسکن کیئر کے حوالے سے جاری کردہ اپنی ایک ریسرچ رپورٹ میں اس خطرے کی طرف اشارہ کیا ہے کہ "اپنی جلد کی حفاظت و نگہداشت پہ توجہ نہ دینے والی خواتین یا بناء جانچ پڑتال کیے کسی بھی قسم کی اسکن کیئر کاسمیٹک پروڈکٹس استعمال کرنے والی خواتین جلد کی تشویشناک حد تک بڑھی ہوئی خشکی، چکتے دار جلد، جلد کی سوزش، جلد کی رنگت کا سیاہی میں بدلنا، جلد کا پپڑیوں کی صورت میں جگہ جگہ سے تڑخنا (Chapped Skin) یہاں تک کہ اسکن کینسر یا جلد کے سرطان جیسے موذی امراض میں مبتلا ہونے کے پُرخطر ریڈ زون میں بتدریج داخل ہوتی چلی جارہی ہیں"۔

لہٰذا خواتین کو آج سے اور ابھی سے اپنی جلد کی حفاظت و نگہداشت کے حوالے سے خصوصی اقدامات کرنے اور ان پر عمل درآمد کرنے کے لیے کمر کس لینی چاہیے، کیونکہ جلد نہ صرف جسم انسانی کا سب سے بڑا عضو ہے بلکہ یہ جسم کی حفاظت کرنے میں بھی بڑا کلیدی و اہم کردار ادا کرتا ہے۔

جلد کی حفاظت و نگہداشت سے مراد کوئی انتہائی دشوار و پیچیدہ عمل ہرگز نہیں ہے اور نہ ہی یہ کوئی وقت طلب عمل ہے اگر آپ اپنی جلد کی حفاظت و نگہداشت کے حوالے سے شعوری کوشش کرتے ہوئے اور تھوڑی دلچسپی کا مظاہرہ کرتے ہوئے اس جانب توجہ دیں گی تو یقین جانیے اسکن کیئر کا معمول آپ کے روٹین کا ایک سادہ و ناگزیر حصہ بن جائے گا جیسے کہ آپ دانتوں کو برش معمول کے مطابق کرتی ہیں یا بال سنوارتی ہیں ٹھیک اسی طرح آپ اپنی جلد کی طرف توجہ دیتے ہوئے اس کی دیکھ بھال و نگہداشت کرنا بھی شروع کردیں گی۔

زیرِ نظر مضمون میں آپ کی جلد کی رعنائی میں اضافے اسے دلکش و خوبصورت بنانے اور اسے شگفتہ و تر و تازہ رکھنے کے حوالے سے چند مفید مشورے و ٹپس شائع کی جارہی ہیں ان پر عمل درآمد کرتے ہوئے اپنی جلد کے لیے نہ صرف آپ خوبصورتی کے دروازے وا کرسکتی ہیں بلکہ اپنی جلد کو عمومی جلدی خرابیوں یعنی جلد کی خشکی و سوزش سے لے کر قبل از وقت اس پہ بننے والی جھریوں کے جال اور اسکن کینسر جیسی جلدی پریشانیوں و امراض میں مبتلا ہونے سے بھی محفوظ رکھ سکتی ہیں۔

سورج سے محدود ملاقات

آپ نے لاکھوں کروڑوں دفعہ اس پیغام کو ریڈیو، ٹی وی پہ سنا اور مختلف رسائل و جرائد میں پڑھا ہوگا کہ کرۂ ارض کو محفوظ حالت میں رکھنے والی اوزون جھلی (Ozone Layer) کرۂ ارض پہ پھیلتی ماحولیاتی آلودگی و نیوکلیئر ری ایکٹرز و ایٹمی انجنوں سے خارج ہونے والی تابکاری شعاعوں کی وجہ سے جگہ جگہ سے شگافتہ ہوچکی ہے جس کی وجہ سے سورج کی ضرر رساں نیم بنفشی شعاعیں (الٹرا وائلٹ ریز

(Ultra Violet Ra... بناء کسی رکاوٹ کے
...کے کرۂ میں داخل ہورہی ہیں اور اپنے راستے
...نے والی ہر زندہ شے پر بے پناہ نقصان دہ
...ن مرتب کرتی چلی جارہی ہیں۔ یہ اچھی بات
...س طرح کی اطلاعات ابلاغ عامہ کے مختلف
...ے اکثر وبیشتر نشر ہوتی رہتی ہیں تاکہ لوگوں
...س حوالے سے زیادہ سے زیادہ آگاہی پھیلے اور
...راض کو تباہی سے بچانے کے لیے شعوری کوشش
...ی کریں۔ بہرحال اس مضمون میں سورج کی ضرر
...ں نیم بنفشی شعاعوں کے بارے میں اپنے قارئین
...گاہی فراہم کرنے کا مقصد دراصل ان کی توجہ اس
...رناک پہلو کی جانب مبذول کرانی تھی کہ سورج
...نے والی ضرر رساں نیم بنفشی شعاعیں جنہیں عرف
...یں الٹراوائیلٹ ریز بھی کہا جاتا ہے زمین پہ اور
...ے نقصانات کے ساتھ ساتھ صرف ہماری جلد کو
...س قدر نقصان پہنچاتی ہیں کہ ان کی تفصیل لکھنے کے
...لیے دفتر درکار ہوں لیکن سورج کی شعاعوں سے
...پہنچنے والے نقصانات میں سے چند اہم نقصانات یا
...خرابیوں کی اقسام درج ذیل ہیں۔

...سکن کینسر
...جھریاں (قبل از وقت عمر رسیدگی کی علامات)
...پگمنٹیشن (چھائیاں)
...ایج اسپاٹس (Age Spots عمر رسیدگی کے
...نشانات)
...جلد کی رنگت میں بے ترتیبی (Discolorations)
...جلد کا ڈھیلا ہو کر لٹک جانا (Lumpy Skin)
...لہٰذا اپنی جلد کی حفاظت ونگہداشت کے لیے سب
...سے پہلا اور سب سے ضروری اقدام تو یہ کریں کہ جلد
...کی نگہداشت وحفاظت کے حوالے سے مستند کمپنی کی
...تیار کردہ اعلیٰ کوالٹی کی حامل ایسی بہترین اسکن کیئر
...پروڈکٹس ہی خریدیں جس میں سن پروٹیکٹنگ فیکٹر یعنی
...SPF کی خصوصیات موجود ہوں تاکہ اس میں
...شامل سن اسکرین شیلڈ آپ کی جلد پر ایک حفاظتی پرت
...بنا کر آپ کو سورج کی ضرر رساں نیم بنفشی
...شعاعوں کے شر سے محفوظ رکھ سکے۔ اس کا سب سے
...بڑا فائدہ تو یہ ہوگا کہ آپ کی جلد سورج کی حشر
...سامانیوں سے محفوظ رہے گی دوسرے اس قسم کی اسکن
...کیئر پروڈکٹس میں شامل آپ کی جلد کی نگہداشت و
...حفاظت کی غرض سے شامل اجزاء جلد کو تروتازہ دلکش و
...جاذب نظر بنانے میں بھی کلیدی کردار ادا کریں گے۔ اسکن
...کیئر سن پروٹیکٹنگ پروڈکٹس کا استعمال آپ روزانہ
...کی بنیادوں پر کریں خاص طور پر اگر آپ کہیں باہر

نکل رہی ہیں تب بھی اسے اپنی جلد پر دوبارہ لگائیں۔

اگر آپ طویل دورانیے کے لیے دوپہر کے وقت باہر نکلنے پر مجبور ہیں تو ایسا لباس پہننے کی کوشش کریں جس میں آپ کا جسم پوری طرح ڈھکا ہوا ہو۔ بہترین کوالٹی کے حامل سن گلاسز کے ساتھ ساتھ اسکارف' بڑے شیڈ والی ٹوپی یا چھتری لے کر لازمی نکلیں۔ ویسے سورج کی روشنی میں باہر نکلنے سے گریز ہی کریں اور گھر میں رہنے کی کوشش کریں خاص طور پر صبح 10 بجے سے سہ پہر 3 بجے تک سورج کی غضبناکی عروج پہ ہوتی ہے اس دوران سورج کا براہ راست سامنا کرنے سے پرہیز کریں۔

نمی بحال رکھیں

جلد کو نم آلود رکھنا جلد کی حفاظت کے کلیدی نکات میں شمار کیا جاتا ہے۔ نم آلود رکھنے سے یہ مراد ہرگز نہیں ہے کہ آپ اپنی جلد کو ہر دم پانی سے گیلا رکھنا شروع کردیں بلکہ جلد کی نم آلودگی سے مراد اسے بہترین انداز میں کلینزنگ کرکے سادے صاف اور ڈھیر سارے پانی سے دھونے کے بعد ملاحت سے خشک کرکے اسے اعلیٰ کوالٹی کے حامل اور جلد کی ساخت سے ہم آہنگی رکھنے والے بہترین موئسچرائزر سے موئسچرائز رکھنا ہے۔ جلد کو صحیح معنوں میں صاف ستھرا اور نم آلود رکھنے میں ہی اس کی خوبصورتی پنہاں ہے۔ کلینزنگ اور موئسچرائز شدہ جلد ہی تروتازہ وشاداب رہتی ہے اور بے انتہا خشک ہوکر تڑخنے اور پپڑی زدہ ہونے سے محفوظ رہتی ہے۔ ڈھیر سارا پانی پینے کی کوشش کریں اس سے آپ کی جلد قدرتی طور پر نم آلود ہوجائے گی۔ اپنی جلد کی ساخت سے ہم آہنگی رکھنے والے موئسچرائزر کا استعمال نہ صرف جلد دھونے کے بعد بھی کریں بلکہ غسل کے بعد دن میں کہیں جاتے وقت اور رات کو سونے سے پہلے ضرور استعمال کریں۔ ایسی اسکن کیئر پروڈکٹس کے استعمال سے اجتناب برتیں جس میں سوڈیم لارِیل سلفیٹ (Sodium Lauryl Sulfate) شامل ہو کیونکہ یہ کیمیائی جز جلد کے قدرتی شحم یا روغن کو جلد پر سے تیزی سے ختم کردیتا ہے اور جلد کے قدرتی شحم کا جلد پر سے ختم ہوجانے کا مطلب ہے جلد کی قدرتی چمک' نکھار' تناؤ و دلکشی کا خاتمہ! لہٰذا اس کیمیائی جز پر مشتمل اسکن کیئر پروڈکٹس خریدنے سے گریز کریں جلد کی قدرتی شگفتگی و رعنائی برقرار رکھنے کے لیے غسل کے بعد تھوڑے سے نیم گرم پانی میں چند قطرے زیتون کا تیل' عرق گلاب' لیونڈر آئل اور روغن بادام شامل کر کے اس پانی کو اپنی جلد پر سے گزاریں صرف چند دنوں تک یہ عمل کرنے کے بعد ہی آپ کی جلد کی چمک وخوبصورتی میں بے حد اضافہ ہوجائے گا اور اس کی نمی بھی قابل رشک ہوجائے گی۔

صحت بخش احتیاط ضروری ہے

نملی شنوی (کولڈ سار Cold Sore یہ آبلہ نما چھوٹی چھوٹی پھنسیاں ہوتی ہیں جن پر ورم بھی پایا جاتا ہے یہ چھالوں کی طرح بڑھتی اور پھیلتی چلی جاتی ہیں ان پر سوزش بھی ہوتی ہے) کی جلد پہ موجودگی کا سب سے بڑا سبب وائرل انفیکشن ہوتا ہے اگر نملی شنوی یا یہ چھوٹی چھوٹی سوزشی پھنسیاں چہرے بالخصوص ہونٹوں اور ناک کے اردگرد نکلنے لگیں تو پھر ہوشیار ہوجائیے ایپی ڈرمل خلیات کے زیریں حصے میں یومیہ بنیادوں پہ پیدا ہونے والے شحم یا چکنائی میں پنپنے والے بیکٹیریا یا ان پھنسیوں کے جراثیم کے ساتھ

تعامل کر کے آپ کی جلد کو پیپ دار اور جلن پیدا کرنے والی ایکنی کی خراب ترین تشویشناک صورتحال سے دوچار کر سکتی ہے۔ بہ ظاہر چھوٹی اور بے ضرر محسوس ہونے والی یہ پھنسیاں آپ کی بے توجہی کا فائدہ اٹھاتے ہوئے نہایت بدترین جلدی بیماریوں کا شاخسانہ ثابت ہو سکتی ہیں۔ ان پھنسیوں کے جلد پہ نمودار ہونے کی وجوہات حقیقی طور پر تاحال نامعلوم ہی ہیں لیکن طبی ماہرین و بیشتر ڈرماٹولوجسٹ اور بیوٹی کنسلٹینٹس (Beauty Consultants) ان کی جلد پہ موجودگی کی وجوہات اس وائرل و بیکٹریل انفیکشن کو قرار دیتے ہیں جو چھوت کی وجہ سے ایک متاثرہ فرد کی جلد سے کسی دوسرے صحت مند فرد کی جلد، کھانے پینے کے برتنوں و کپڑوں سے لے کر استعمال کی دیگر اشیاء یہاں تک کہ ٹیلیفون کے ریسیور، موبائل فون، پین اور کتابوں کی جلد تک پہ منتقل ہو کر طویل عرصے تک زندہ رہتے ہیں اور جوں ہی کوئی صحت مند فرد انہیں چھوتا ہے تو یہ بہ سرعت اس کی جلد پر منتقل ہو کر اپنی تخریبی کاروائیوں کا آغاز کر دیتے ہیں۔ لہٰذا اگر آپ اپنی جلد کو اس قسم کے وائرل و بیکٹریل حملوں سے محفوظ رکھنا چاہتی ہیں تو اس بات پر دھیان دیجیے کہ آپ کی جلد سے کون کون سی اشیاء مس ہو رہی ہیں؟ ان جراثیموں کو اپنی جلد تک رسائی حاصل کرنے سے روکنے کے لیے درج ذیل ہدایت پر ہنگامی بنیادوں پر عمل کرنے یعنی آج اور ابھی سے عمل پیرا ہونے کی کوشش کیجیے۔

- اپنی ذاتی استعمال کی اشیاء کسی دوسرے کو استعمال کرنے کی اجازت قطعاً نہ دیں۔ جیسے لپ بام یا ٹوتھ برش وغیرہ۔
- مشروبات استعمال کرتے ہوئے اسے دوسرے لوگوں کے ساتھ اپنے ہی گلاس سے شیئر مت کریں۔
- اپنے چہرے کو اپنی انگلیوں سے بار بار چھونے کی کوشش مت کریں اور نہ ہی کسی دوسری شے جیسے کہ پین، فون، کتاب، کنگھی یا برش یا کسی اور ذاتی استعمال کی چیز سے چہرے کو مس کرنے کی غلطی کریں۔

جلد کی حفاظت ملاحت کے ساتھ

جلد پر سے گرد و غبار، میل کچیل، چکنائی، جراثیم اور مردہ خلیات کی صفائی کے لیے اسے بار بار صاف پانی سے خوب اچھی طرح دھو کر صاف کر لینا بہت ہی اہم یومیہ سرگرمی ہے۔ مردہ خلیات کی صفائی کے لیے جلد کی اسکربنگ بھی بہت ضروری ہے لیکن طبی ماہرین و اکثر مستند بیوٹی کنسلٹینٹس کے خیال میں جلد بالخصوص چہرے کی اسکربنگ کے نتیجے میں جلد پر خارش ہونے یا اس پر مہین خراشیں پڑنے ایسی خرابیاں پیدا ہو سکتی ہیں۔ یہ صورتحال اس وقت اور بھی خراب ہو سکتی ہے جب اسکربنگ کے لیے غیر معیاری کمپنیوں کی تیار کردہ ناقص اسکن کیئر رینج میں سے بوگس قسم کا اسکریب دکاندار نے اپنی چرب زبانی کا فائدہ اٹھاتے ہوئے مہنگے داموں آپ کو تھما دیا ہو اور پھر اس ناقص کوالٹی کے اسکریب سے آپ نے اپنی اچھی بھلی جلد کا ستیاناس کر لیا ہو یا پھر مستند و معیاری کمپنی کے تیار کردہ بہترین اسکریب سے اسکریب کے استعمال کے درست طریقے سے ناآشنا ہونے کے سبب آپ نے الٹے سیدھے ہاتھ مارتے ہوئے بذاتِ خود اپنی جلد کو چھیل دیا ہو۔ لہٰذا اپنی جلد کی نگہداشت کے حوالے سے درج ذیل نقطوں کو ذہن نشین کر لیں۔

- اپنی جلد کو بالخصوص چہرے، گردن، ہاتھوں و پیروں کی جلد کو دن میں کم از کم 2 مرتبہ صاف و سادے پانی اور ملیح کوالٹی کے صابن سے اچھی طرح دھو لیں۔ بہتر ہے کہ ایک اچھی کوالٹی کے کلینزز کا استعمال کرنے کے بعد جلد کو دھو کر صاف کریں۔
- کسی معیاری بیوٹی شاپ سے اسکن واش کلاتھ / پف خریدیں اور جلد کو دھوتے ہوئے سوپ جیل یا فوم لیکوئیڈ اس پر ڈال کر ملاحت سے ملتے ہوئے اسے پانی کے ساتھ جلد سے لگاتے ہوئے دھوئیں۔
- ہمیشہ ڈھیر سارے سادے صاف پانی کا استعمال کریں تاکہ جلد پر صابن کی تھوڑی سی بھی مقدار نہ ٹھہرے۔ اسکن واش کلاتھ اسفنج یا فوم کو پانی ڈالتے ہوئے جلد پر ہلکے ہلکے دائرے بناتے ہوئے ملاحت سے رگڑتے ہوئے صاف کریں۔
- خشک اور صاف تولیے سے اپنی جلد کو ملاحت یا نرمی سے تھپتھپاتے ہوئے خشک کرنے کے بعد اعلیٰ کوالٹی کا حامل موئسچرائزنگ لوشن لگاتے ہوئے اسے نم آلود بنائیں۔

اس بات کا بھی خصوصی اہتمام کریں کہ آپ کے استعمال کے کپڑے بالخصوص زیرِ جامے اینٹی بیکٹریل واشنگ پاؤڈر یا لیکوئیڈ سے دھوئے جائیں اگر یہ اشیاء دستیاب نہ ہوں تو کپڑے دھونے کے بعد بالٹی میں پانی بھر کر اس میں 2 ڈھکن ڈیٹول ڈالیں اور اس میں ان دھلے ہوئے کپڑوں کو 10-5 منٹ تک بھگونے کے بعد نچوڑ لیں اور دھوپ میں ڈال کر خوب اچھی طرح خشک ہونے دیں۔ لباس و زیرِ جاموں کی طرح اپنے استعمال کے تولیے، موزے اور اسکارف وغیرہ کی دھلائی بھی اسی طرح کریں اور انہیں دھوپ میں بالکل خشک ہو جانے تک الگنی پہ رہنے دیں اس طرح آپ کے کپڑوں کے تانے بانے میں سکونت پذیر بیکٹریاز نہ صرف ختم ہو جائیں گے بلکہ دیگر جراثیموں کو (جو نم آلود کپڑوں میں پروان چڑھتے ہیں) بھی پنپنے کا موقع نہیں ملے گا۔

اپنی جلد کو پہچانیے

اب ذرا فرصت سے کھڑے ہو کر آئینے میں اپنی جلد کا ملاحظہ کریں ان جھائیوں پہ نظر کریں جنہوں نے جابجا آپ کی جلد پر ناخوشگواریت کی مہر ثبت کی ہوئی ہے۔ ان تلوں و مسّوں کے ساتھ ان غیر ضروری بالوں کا بھی معائنہ کریں جنہوں نے آپ کی جلدی شگفتگی کو کسی اور دیس جا بسایا ہے۔ پہلی فرصت میں اپنی بیوٹی کنسلٹنٹ اور بیوٹی ایکسپرٹ کے پاس چکر لگا آئیں۔ مختلف فیشل ٹریٹمنٹس کے ذریعے جلد کی خصوصی صفائی بشمول داغ دھبوں اور جھائیوں کو دور بھگانے والی حیرت انگیز بیوٹی اسکن کیئر پروڈکٹس ان سنگھاری ماہرین کی گرفت میں ہیں وہ انہیں آپ کی جلد پر اپلائی کرتے ہوئے صرف چند ہی سٹنگز یا نشستوں میں آپ کی جلد کو چندے آفتاب و چندے ماہتاب بنا دینے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ اس کے علاوہ چہرے کے ناپسندیدہ بالوں کو پلکنگ، تھریڈنگ اور بلیچ کے ذریعے ہلکا یا ختم کیا جا سکتا ہے اس کے علاوہ لیزر ٹریٹمنٹ کے ذریعے مستقل بنیادوں پر بھی ناپسندیدہ بالوں کا خاتمہ کیا جا سکتا ہے لیکن لیزر تھراپی کے ذریعے ہیئر ریموونگ کا طریقۂ کار کافی مہنگا ثابت ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ اگر جلد پر مسّوں و تلوں کی کثرت آپ نوٹ کریں یا پھر جلد پر پہلے سے موجود مسّوں میں سے کسی مسّے کا حجم آپ بڑھتا ہوا یا غیر معمولی ہیئت میں تبدیل ہوتا محسوس کریں تو پہلی فرصت میں اپنے ڈاکٹر سے رجوع کرنے کی کوشش کریں کیونکہ ان مسّوں کی جلد پہ بڑھتی ہوئی مقدار یا پہلے سے موجود شدہ مسّوں کی ہیئت میں غیر معمولی تبدیلی اسکن کینسر جیسی موذی بیماری کا پیش خیمہ ثابت ہو سکتی ہے۔

اس کے علاوہ جلد پہ لگ جانے والے معمولی سے معمولی کٹ / زخم یا چوٹ کو معمولی سمجھتے ہوئے ہرگز نظر انداز مت کریں اسے پراپر طریقے سے ٹریٹ کریں وہ جلدی خرابیاں جو کسی مستند و ماہر ڈرماٹولوجسٹ سے مستقلاً معائنہ طلب کرتی ہیں ان میں مسلسل نکلنے والی ایکنی، سوزش یا خارش زدہ خشک جلد اور ایک بار ختم ہو کر دوبارہ لوٹ آنے والی جلدی خارش و سوزش جن میں اسکن ڈرماٹائیٹس (Skin Dermatitis) یا دائمی جلدی سوزش وغیرہ جیسی بیماریاں شامل ہیں۔

بہترین اسکن کیئر روٹین کو اپنا کر آپ اپنی جلد کی حفاظت و نگہداشت نہ صرف ظاہری طور پر بہتر انداز میں کر سکتی ہیں بلکہ اپنے غذائی معمول کو صحت بخش بنیادوں پہ استوار کر کے اسے اندرونی طور پر تر و تازہ، دلکش و خوبصورت بنانے میں کلیدی کردار ادا کر سکتی ہیں۔ ان سادی، آسان اور قابلِ عمل اسکن کیئر روٹین کو اپنانے کے علاوہ اگر آپ اپنی جلد کی ظاہری حالت میں خدانخواستہ کوئی بھی غیر معمولی پن نوٹ کریں تو وقت ضائع کیے بنا پہلی فرصت میں کسی مستند و ماہر ڈرماٹولوجسٹ سے اپنی جلد کا معائنہ کروائیں تاکہ آپ کی غفلت کی وجہ سے آپ کی جلد کسی قسم کی خطرناک صورتحال میں گرفتار ہونے سے محفوظ رہ سکے۔

پُرسکون نیند!

غذائی حکمتِ عملی اختیار کریں

بھرپور نیند ذہنی و جسمانی صحت کو بہتر بنانے اور روزمرہ کے امور میں کارکردگی کو برقرار رکھنے کے لیے نہایت ضروری ہے

مختلف غذائیں نیند کے قدرتی نظام پر اس حد تک اثر انداز ہوتی ہیں کہ ان کی وجہ سے آپ بے خوابی کا شکار ہوسکتے ہیں اور گہری نیند میں بھی جاسکتے ہیں

نسرین شاہین

قدرتی نیند ایک بہت بڑی نعمت ہے۔ مگر آج کے تیز رفتار دور نے اس نعمت میں بہت حد تک کمی کردی ہے کمپیوٹر، ٹی وی، انٹرنیٹ اور اسی طرح کی دوسری ایجادات نے ہماری نیند کو مزید ہم سے دور کردیا ہے کچھ لوگ تو ساری رات جاگنے یا کم نیند لینے کے باوجود دوسرے روز چست نظر آتے ہیں مگر اکثریت ایسی ہے کہ دوسرے دن تھکن اور سستی کا شکار نظر آتی ہے اور ان کی دن بھر کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے لہٰذا یہ سمجھنا غلط ہے کہ نیند ایک اختیاری عمل ہے، اگر ایسا ہی ہوتا تو لوگ بے خوابی کے مرض میں مبتلا نہ ہوتے۔ یہاں اس حقیقت سے بھی انکار ممکن نہیں کہ کام کا شیڈول، سماجی زندگی وغیرہ ایسے عوامل ہیں کہ ان کی وجہ سے آٹھ گھنٹے کی نیند لینا مشکل ہے۔ اس کے باوجود آپ کا ہدف یہ ہونا چاہیے کہ آپ زیادہ سے زیادہ نیند لیں۔

یہ درست ہے کہ نیند اختیاری عمل نہیں ہے مگر نیند کے لیے سازگار ماحول تیار کرنا تو آپ کے اختیار میں ہے جہاں آپ سو رہے ہیں اُس جگہ کو پُرسکون اور آرام دہ بنائیں ہوسکتا ہے کہ آپ زیادہ دیر نہ سوسکیں مگر پرسکون ماحول میں جو نیند آئے گی وہ بھرپور ہوگی۔ یہ مفروضہ کہ ایک گہری اور بھرپور نیند کے لیے دواؤں کا استعمال ہی بہترین ذریعہ ہے درست نہیں ہے اس کے لیے ایک مقرر وقت اور پرسکون ماحول کی ضرورت ہوتی ہے۔ اصل میں جن لوگوں کو نیند نہیں آتی ہے وہ کچھ ایسے عوامل کو نظرانداز کردیتے ہیں جن سے ان کو بہت مدد مل سکتی ہے جس میں سونے کی جگہ کو پرسکون اور آرام دہ بنانا بھی ہے۔ ایک خوشگوار نیند کی راہ میں بار بار کروٹ بدلنا رکاوٹ ہے اور ایسا عموماً بستر کے درست نہ ہونے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ میٹریس (فوم اور اسپرنگ کے گدے) بنانے والی کمپنیاں اس بات کا خیال رکھتی ہیں کہ ان پر دراز ہونے والے شخص کو زیادہ سے زیادہ راحت کا احساس ہو۔ اس کے علاوہ کمرے کے درجہ حرارت کو مناسب رکھنا، روشنی کا گل کردینا اور ماحول کو پرسکون کردینا، یہ سب پرسکون نیند کے لیے بہت ضروری ہیں۔

سونے کا جو وقت آپ نے مقرر کیا ہے اُس سے ایک یا آدھا گھنٹہ قبل بستر پر چلے جائیں تاکہ آپ وقت مقررہ پر نیند کی آغوش میں چلے جائیں، اس دوران مطالعہ کریں، نیند کے حوالے سے صرف وقت کو ہی مدنظر نہیں رکھنا چاہیے اس کے معیار پر بھی توجہ دینی چاہیے۔ ضروری ہے کہ آپ کی نیند کسی مداخلت کے بغیر پرسکون ہو، اگر کھانا کھانے کے فوراً بعد آپ لیٹ جائیں گے تو آپ کو اچھی نیند نہیں آئے گی کیونکہ آپ کا معدہ کھانے کو ہضم کرنے میں مصروف عمل ہوگا۔ جب آپ کا جسم سونا چاہتا ہے تو بیچ میں وہ سونا ہی چاہتا ہے اور معدہ اگر حرکت میں رہے گا تو سسٹم رکے گا کیسے؟ ماہر غذا کا کہنا ہے کہ سونے کے وقت سے دو یا تین گھنٹے قبل کھانا کھالیا جائے تو بہتر ہے، اگر ایسا نہیں ہوگا تو آپ کی نیند کے باوجود آپ کا سسٹم پوری طرح آرام نہیں کر پائے گا اور بلڈ شوگر بڑھتا رہے گا۔ ماہرینِ طب کے مطابق بھرپور نیند لینے سے وزن میں کمی ہوتی ہے۔

ایسے کئی مریض ہیں جو متوازن غذا لیتے ہیں پھر بھی ان کا وزن قابو میں نہیں آتا ہے تو اس کی وجہ نیند کی کمی ہے۔ نیند کی کمی کی وجہ سے وزن کو قابو میں رکھنے والے ہارمونز ڈسٹرب ہوجاتے ہیں اور اس حوالے سے متعلقہ نظام کا توازن بگڑ جاتا ہے۔ انسولین کی سطح میں کمی بیشی سے بھوک میں اضافہ ہوجاتا ہے، شوگر کی کمی بھی ہوسکتی ہے اور بلڈ پریشر میں بھی اضافہ ہونے کے ساتھ شوگر کا ٹائپ 2 مرض بھی ہوسکتا ہے۔ ہارمونز کی افزائش میں کمی وزن میں اضافہ کا باعث ہوتی ہے۔

نیند کو دور بھگانے والی غذائیں

بہت ساری غذائیں ایسی ہیں جو نیند کو دور بھگاتی ہیں اگر رات کے وقت ان غذاؤں سے ہاتھ روک لیا جائے تو مکمل نیند بآسانی لی جاسکتی ہے اور رات بھر بھرپور نیند لینے کے بعد صبح تروتازہ بیدار ہوسکتی ہیں۔

کیفین کا استعمال

صبح کے وقت کافی یا چائے پینا اُس قدر ضروری ہوگیا ہے جس قدر سو کر اُٹھنا۔ کیفین ایک دوا ہے، اس کا اثر کافی گہرا ہوتا ہے۔ یہ کسی بھی انسان کے جسم میں بارہ گھنٹے سے زیادہ دیر تک رہ سکتی ہے اور یہ آپ کی نیند کی صلاحیت کو متاثر کرتی ہے اگر آپ سو بھی گئے تو زیادہ دیر تک آپ سو نہیں سکیں گے۔ ایسا شخص جو رات بھر کروٹیں بدلتا رہتا ہے اُسے چاہیے کہ وہ کافی کے استعمال میں کمی کردے اور رات کے وقت تو بالکل ترک کردے۔ آپ کو بہر حال یہ معلوم ہونا چاہیے کہ کافی (کیفین) کے ذریعے آپ کے جسم کو کوئی توانائی نہیں ملتی ہے البتہ یہ آپ کو چست رکھتی ہے گویا یہ آپ کے اندر تحریک پیدا کرتی ہے اس لیے اسے صبح کے وقت پینا بہتر ہے۔

مصالحے دار اشیاء

اس میں شک نہیں کہ مصالحے دار اشیاء بہت ذائقہ دار اور لذیذ ہوتی ہیں اور اس حوالے سے انسان خود پر قابو نہیں رکھ پاتا ہے مگر یہ آپ کو بستر پر پریشان کرتی ہیں یعنی آپ کو خوابوں کی دنیا میں جانے سے روکتی ہیں اور آپ کو پریشانی پیش آتی ہے اگر آپ کے سینے میں جلن ہوتی رہتی ہے تو آپ کے لیے اور بھی مسئلہ ہوگا کیونکہ لیٹنے کی صورت میں غذا سینے کی طرف آجاتی ہے۔ اچھا ہوگا کہ ان غذاؤں کو دن کے وقت کھایا جائے تاکہ رات میں آپ کو معدے میں پریشانی لاحق نہ ہو اور آپ آرام سے سوسکیں۔

پروسیسڈ گوشت

ہرین غذا کا کہنا ہے کہ اپنی خوراک کی
ست میں پروسیسڈ گوشت کو سب سے نیچے
ھنا ہی اچھا ہے۔ پروسیسڈ گوشت میں ٹائرا
ن کی سطح اونچی ہوتی ہے اس کی وجہ سے
غ ایک ایسا کیمیکل خارج کرتا ہے جو
ان کو متحرک کردیتا ہے اور جب آپ
رک ہوں گے تو نیند کیسے آئے گی یوں بھی
ی طرح کی دوسری پروسیسڈ غذائیں صحت
ش نہیں ہوتی ہیں لہٰذا اپنی غذا میں اس کی
دار کم رکھنی چاہیے۔

ملک چاکلیٹ

یک اوسط درجے کی ملک چاکلیٹ بارڈو پامان کی
دار سے بھرپور ہوتی ہے اور یہ انسانی جسم میں تحریک
یدا کرنے کا باعث ہے۔ اس سے خون میں شوگر کا
ول بڑھتا ہے اور نتیجے میں نیند دور بھاگ جاتی ہے
س لیے اس سے جس قدر دور رہا جائے اچھا ہے۔

ڈارک چاکلیٹ

یہ ایک ایسی چاکلیٹ ہے جسے سب ہی شوق سے
کھاتے ہیں اگر چہ ملک چاکلیٹ انسان کو متحرک
کرنے کا باعث ہے مگر ڈارک چاکلیٹ میں سیروٹونن
ہوتا ہے لہٰذا یہ آپ کے جسم اور دماغ کو سکون بخشتی ہے
ڈارک چاکلیٹ کے دیگر کئی فوائد بھی ہیں لیکن رات
کے وقت اسے کھانے سے پرہیز کرنا بہتر ہے۔

جن سنگ ٹی

ہربل ٹی خواب آور ہوتی ہے مگر اس میں جن سنگ
شامل نہیں ہے۔ اس چائے کے استعمال سے جسم
میں جوش پیدا ہوتا ہے۔ اس کے استعمال کرنے
والوں میں ایسے لوگ بھی ہیں جن میں بلڈ پریشر ہائی
ہوتا ہے اگر آپ بلڈ پریشر کا شکار ہیں تو اس چائے
سے پرہیز ہی کریں۔ دوسرے لوگ سونے سے کئی
گھنٹے قبل اس چائے سے لطف اندوز ہوسکتے ہیں۔

انرجی ڈرنکس

اس طرح کے مشروب میں صرف کیفین ہی ایسی
چیز ہے جو آپ کو نیند سے دور رکھتی ہے اکثر مشروب
میں ٹورائن ہوتا ہے جو امینو ایسڈ کی ایک قسم ہے جو
آپ کے دل کی دھڑکن کو تیز کرتی ہے اور آپ کے
جسم میں تحریک پیدا کرتی ہے اس سے بلڈ پریشر میں
بھی اضافہ ہوجاتا ہے۔

پنیر میں امینو ایسڈ کی کافی مقدار ہوتی ہے جو نیند کو
دور کرتا ہے۔

ٹماٹو کیچپ

جن غذاؤں میں ٹماٹر کا استعمال ہوتا ہے اُن کھانوں
سے سینے میں جلن ہوتی ہے اور تیزابیت بھی پیدا ہوتی
ہے جس کی وجہ سے آپ ساری رات کروٹیں بدلنے پر
مجبور ہوتے ہیں۔

رات کو سونے سے دو تین گھنٹے قبل پاستا کی پلیٹ
بے شک صاف کردیں مگر رات کو سونے سے پہلے ٹماٹر
والی چٹنی، کیچپ وغیرہ کھانے سے پرہیز کریں۔

نیند اور غذائیں

بہت سی ایسی غذائیں بھی ہیں جو نیند پر مثبت
اثرات مرتب کرتی ہیں۔ جنہیں استعمال کرنے سے
تھکاوٹ طاری ہوجاتی ہے، ذہن پُرسکون ہوجاتا ہے
اور اعصابی تناؤ ختم ہوجاتا ہے۔ ان کو مدِنظر رکھ کر
آپ واپس اپنی نیند کے روٹین پر آسکتی ہیں ذہن
پرسکون ہوگا تو آپ کو فوراً نیند آجائے گی۔

بادام

اگر آپ بھرپور نیند لینا چاہتے ہیں تو بادام کا
استعمال کریں یہ نیند آور ہے۔ مٹھی بھر بادام لینے کے
تھوڑی دیر بعد ہی آپ اونگھنے لگیں گی۔ بادام میں
میگنیشیم اور ٹرائی پٹوفین ہوتا ہے جو مسلز اور
اعصابی سرگرمی کو کم کرتے ہیں جبکہ آپ کے دل کی
رفتار کو بھی بادام متوازی رکھتے ہیں۔

دلیہ

اسے زیادہ تر ناشتے کے وقت لیا جاتا ہے لیکن آپ
چاہیں تو اسے پورے دن میں دو بڑے پیالے کے
برابر بھی لے سکتی ہیں۔ اس میں ایک خاص کیمیکل
شامل ہوتا ہے جو مکمل اناج والی روٹی کی طرح انسولین
کی پیداوار میں اضافہ کردیتا ہے۔ اس کے نتیجے میں
آپ کا بلڈ شوگر بڑھ جاتا ہے اور آپ کو نیند آنے لگتی
ہے۔ دلیہ میں میلاٹونن بھی وافر مقدار میں پایا جاتا ہے
جس سے جسم کو آرام ملتا ہے اور آپ کو سونے میں
سہولت رہتی ہے۔

مکمل اناج والی روٹی

کاربوہائیڈریٹس (کارب) آپ کا بہترین
دوست بھی ہے اور خطرناک دشمن بھی۔ کینڈی
اور سوڈا واٹر ایسے کارب ہیں جو انرجی کی سطح
میں فوراً اضافہ کردیتے ہیں کیونکہ یہ فوراً ہضم
ہوجاتے ہیں۔ کارب مثلاً مکمل اناج کی روٹی
یہ خون میں موجود گلوکوز کی سطح نیچے لے آتا ہے
مگر ایک بار یہ سطح نیچے آتی ہے تو توانائی کا
نقصان ہوتا ہے اسی لیے اسے دشمن بھی کہا
جاتا ہے۔ دوپہر کے کھانے میں تھوڑی مقدار
میں اناج والی روٹی لی جاسکتی ہے۔

چیری

پرسکون اور گہری نیند لینے کا ایک بہترین
طریقہ یہ ہے کہ آپ اپنے جسم میں میلاٹونن
کی زیادہ سے زیادہ مقدار پہنچائیں۔ چیری کو
آپ نٹس اور دلیہ کے ساتھ بھی لے سکتے ہیں
جو کہ میلاٹونن کے حصول کا قدرتی ذریعہ ہیں۔ انہیں
باقاعدگی سے لیا جائے تو نیند کے دورانیہ میں بھی
اضافہ ہوسکتا ہے۔

کیلا

کیلے میں میگنیشم اور پوٹاشیم ہوتا ہے جو مسلز
اور اعصاب کو پرسکون کرتے ہیں ماہرین کا کہنا ہے کہ
تمام پھلوں میں وٹامن B-6 پایا جاتا ہے اور یہ کیلے
میں بھی ہے جو ٹرائپ ٹوفن کو سیروٹن میں تبدیل کردیتا
ہے، جس سے جسم اور زیادہ پرسکون ہوجاتا ہے۔

شہد

شہد میں گلوکوز ہوتا ہے جو آپ کے دماغ کو بتاتا ہے
اب اوریکسن کو آف کردینا ہے۔ یہ ایسا کیمیکل ہے
جو آپ کو الرٹ رکھتا ہے شہد کا زیادہ استعمال نہ کریں
رات کو سوتے وقت ایک ٹیبل اسپون شہد کافی ہوتا ہے۔

ہربل ٹی

چائے میں کئی ایسے اجزا ہوتے ہیں جو بھرپور اور مکمل
نیند لینے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ اس سلسلے میں
کیمو مائل پیشن فلاور اور لیمن بام بہت مفید ثابت
ہوتے ہیں اپنی روزمرہ کی غذاؤں اور اپنی عادات میں
تھوڑی سی تبدیلی کرنے سے آپ بھرپور نیند سے لطف
اندوز ہوسکتی ہیں۔ بھرپور نیند آپ کو تروتازہ اور چاق و
چوبند بناتی ہے تو پھر آج ہی سے اپنی غذاؤں اور
عادات میں تبدیلی کے لیے ان کا جائزہ لیں۔

سلم و اسمارٹ ہونے کا جنون

اینوریگزیا نروسا

حسین و اسمارٹ فگر کی خواہاں خواتین و ٹین ایجر لڑکیوں کا فربہی مائل ہو جانے کا بے جا خوف انہیں اینوریگزیا نروسا کے مرض میں مبتلا کرنے کا اہم سبب ہے

سلمنگ کے جنون میں مبتلا نوعمر و ٹین ایج لڑکیاں اپنے ہاتھوں سے اپنی ہلاکت کا سامان تیار کر رہی ہیں۔ ان لڑکیوں کو شادی سے قبل یا بعد میں صحت کے حوالے سے سنگین مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

افشین حسین بلگرامی

موٹاپا، بے ڈول جسم اور تیزی سے بڑھتے وزن ایسی پریشانیوں سے چھٹکارا پانے کی کوششوں نے موجودہ دور میں ترقی یافتہ یا ترقی پذیر معاشرے میں بسنے والے افراد کے طرزِ زندگی یا لائف اسٹائل کو بڑی حد تک تبدیل کر کے رکھ دیا ہے۔ متناسب اور دلکش سراپے کے حصول کے خبط میں مبتلا خواتین میں سلمنگ سینٹرز جوائن کرنے اور بے تحاشہ ڈائٹنگ کرنے کا شوق آج کل جنون میں تبدیل ہوتا نظر آ رہا ہے اور اس جنون میں خاص طور پر آج کل کی نوجوان نسل جن میں ٹین ایجرز لڑکیوں کی بڑی تعداد شامل ہے زیادہ مبتلا نظر آ رہی ہے۔ اپنے جسم کو فربہی مائل ہونے سے بچانے کے لیے وہ نہ صرف گھنٹوں کے حساب سے ورزشوں میں خود کو مصروف رکھنے لگی ہیں بلکہ ان کی کوشش ہوتی ہے کہ وہ غذا کی انتہائی قلیل سے قلیل مقدار ہی استعمال کریں جو کہ زندگی سے ان کی سانسوں کا رشتہ جوڑے رکھنے کے لیے کافی ہو یعنی آج کل کی نوجوان نسل ڈائٹنگ کے ایسے خبط میں مبتلا ہے جسے فاقہ کشی کہنا زیادہ مناسب ہوگا۔ روٹی، چاول جیسے بنیادی اسٹیپل (Staple) فوڈ کا استعمال ان کی سلمنگ ڈکشنری میں درج ہی نہیں ہے، دودھ دہی، گھی، مکھن یا ویجی ٹیبل آئل کا استعمال ان کے لیے زہر قاتل ہے، انڈے، گوشت و مچھلی کا نام سنتے ہی انہیں ابکائی آنے لگتی ہے، باقی رہ گئے پھل اور بچیں سبزیاں تو اس میں بھی وہ ان پھلوں یا سبزیوں کا استعمال کرنا پسند کرتی ہیں جسے ان کی سلمنگ انسٹرکٹر نے لو کیلوری قرار دیتے ہوئے ان کے ڈائیٹ چارٹ میں شامل کیا ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ سلمنگ سپلیمنٹ اور مختلف انرجی ڈرنکس بھی ان کی یومیہ خوراک میں ضرور شامل کی جاتی ہیں تاکہ ان کا فگر تیزی سے سلم ہو اور جسمانی کمزوری و نقاہت ان کے جنون کو پست نہ کر سکے اس لیے انہیں انرجی ڈرنکس استعمال کرنے کی خصوصی ہدایات جاری کی جاتی ہیں لیکن اس ساری صورتحال کا اگر کھلی آنکھوں سے جائزہ لیا جائے تو سلمنگ کے جنون میں مبتلا یہ خواتین و ٹین ایج لڑکیاں اپنے ہاتھوں سے اپنی صحت کو برباد کرتے ہوئے ہلاکت کی جانب بڑھ رہی ہیں، اس خطرناک ترین طرزِ عمل کو ہماری ناعاقبت اندیش خواتین و بچیوں نے مغربی معاشرے یا ویسٹرن میڈیا اور پڑوسی ملک کی اداکاراؤں سے متاثر ہوتے ہوئے اپنایا ہے جو ہمارے جسم کو ان غذائی اجزاء سے محروم رکھتا ہے جو نہ صرف اعضائے جسمانی کی مکمل نشوونما، نمو و بالیدگی کے لیے ضروری ہوتے ہیں بلکہ ہمیں صحت مند رکھنے اور سب سے بڑھ کر ہمارے زندگی سے رشتے کو جوڑے رکھنے کے لیے ہمیں ان کی ضرورت ہوتی ہے۔

ماہرین نفسیات خواتین بالخصوص نوعمر لڑکیوں میں پائی جانے والی اس کیفیت کو طبی اصطلاح میں اینوریگزیا نروسا (Anorexia-Nervosa) کا نام دیتے ہیں جسے سادی و آسان زبان میں بھوک کی کمی یا خاتمے کی وہ نفسیاتی بیماری قرار دیا جاتا ہے جو عورتوں کو سب سے زیادہ متاثر کرتی ہے، اس مرض میں مبتلا خواتین / لڑکیوں کو بھوک نہیں لگتی جس کی وجہ سے ان کے وزن میں تیزی سے کمی ہونے لگتی ہے اور بعض اوقات جسم میں قلتِ تغذیہ کے باعث موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔ اس کے علاوہ لاشعوری طور پر وزن کم کرنے کی کوششوں میں مصروف خواتین اکثر و بیشتر ایسی سخت ورزشیں شروع کر دیتی ہیں جو کہ نارمل حالت میں رہتے ہوئے ان کے بس کی بات نہیں ہوتی لہٰذا جسمانی مشقوں کی کثرت اور نہایت قلیل مقدار میں غذا کے استعمال کے طویل عرصے تک جاری رہنے والے معمول کے نتیجے میں ان کی بھوک اور کھانے کی اشتہا رفتہ رفتہ کم ہوتے ہوئے ایک مقام پر آ کر بالکل ہی ختم ہو جاتی ہے اور اس صورتحال کا انجام کمزوری، نقاہت کے علاوہ فرد کی ہلاکت کی صورت میں بھی برآمد ہو سکتا ہے۔

اینوریگزیا نروسا نامی یہ نفسیاتی عارضہ یوں تو ہر عمر کی عورت کے لیے خطرناک ثابت ہوتا ہے لیکن اس عارضے کی سنگینی اس وقت زیادہ تشویشناک صورت میں تبدیل ہو جاتی ہے جب کوئی نوعمر لڑکی یا نئی نئی بیاہتا کم عمر خاتون اس بیماری کا شکار ہو جائیں کیونکہ کم عمری میں اس عارضے میں مبتلا ہونے کا نتیجہ بارآوری میں مشکلات، عارضی بانجھ پن، اعصاب کی شکستگی، بالوں کا بے حد مہین ہونا، ہڈیوں کا مستقل تڑختے رہنا، قلب کی بافتوں کے کمزور پڑ جانے، لو بلڈ پریشر اور آنتوں کی مستقل سوزش جیسی پریشانیوں کی صورت میں نکل سکتا ہے۔ اینوریگزیا نروسا کی اصطلاح 1874 میں سر ولیئم گل (Sir William Gul) نے احتباس الطمث (Amenorrhoea) (ماہواری کی غیر قدرتی بندش)، قبض (Constipation) اور استسقائے لحمی یا ڈھیلا ورم یا پیروں کے گوشت میں پانی پڑنے (Oedema) جیسے امراض کے حوالے سے دی جانے والی طبی معلومات کی ترسیل کے دوران استعمال کی تھی۔ ڈاکٹر ولیئم کے مطابق غذا کی اشتہا کا خاتمہ ہونا اس ذہنی بگاڑ (Mental Perversity) کی صورت میں ظاہر ہونا شروع ہوتا ہے جو کوئی لڑکی شعوری کوشش کر کے خود پہ طاری کرتی ہے بعد ازاں اس نفسیاتی عارضے کو ایک بیماری کے طور پر تشخیص کیا جانے لگا جسے میجر یشٹ (Mager-Sucht جرمن زبان میں) کا نام دیا گیا جس کے لفظی معنی ہیں ”ڈبلے ہونے کی لت پڑنا“ (Addiction to thinness) بہرحال 1960 کے بعد سے دنیا بھر کی بیشتر خواتین، زیادہ تر نوعمر لڑکیاں ڈبلے ہونے یا سلم فگر کے حصول کے خبط میں جنون کی حد تک مبتلا دیکھی گئیں اور ماسوائے اکا دکا تشویشناک کیسز منظر عام پر آنے کے باوجود حقیقت حال پہ پردہ پڑا رہنے دیا گیا اور اس مرض کی ہولناکی کو سمجھنے پر توجہ نہ دی گئی۔ شاید یہی وجہ ہے کہ سلمنگ کے جنون میں مبتلا لڑکیوں کو شادی سے قبل یا بعد میں صحت کے حوالے سے سنگین مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے تب وہ یا ان کے والدین مختلف طبی ماہرین کے پاس ان بیماریوں کا علاج تو کرانے پہنچ جاتے ہیں جو دراصل اینوریگزیا نروسا کے دائمی یا مزمن ہونے کے نتیجے میں علامتی طور پر ظاہر ہو رہی ہوتی ہیں اور اس وقت تک درست نہیں کی جا سکتیں جب تک امراض کے اصل محرک کا پتہ لگا کر اس کا علاج نہیں شروع کیا جائے اور پھر اسی ادھیڑ بن میں مریض و اس کے اہلِ خانہ ایک ڈاکٹر سے دوسرے ڈاکٹر (اکثر GP's یا جنرل فزیشن) کے چکر لگاتے لگاتے اپنے قیمتی وقت اور پیسے کا زیاں کرتے رہتے ہیں اور بالآخر مایوس ہو کر بیٹھ جاتے ہیں۔

ڈائیگنوسٹک اینڈ اسٹیٹسٹیکل مینول (Diagnostic and Statistical

Manual کے حالیہ ایڈیشن میں جدید دور سے تعلق
کھنے والے سائیکاٹرسٹ اینورکیزیا نروسا کی درج
ل عموی علامات بیان فرماتے ہیں۔
۔ فربہی مائل یا موٹاپے کے شکار ہوجانے کا بے
اشہ خوف جو وزن میں تیزی سے کمی کا باعث بنے۔
۔ فرد اپنے جسم کے اوسط وزن کو کم از کم نارمل لیول
پ لانے کے لیے بھی رضامند دکھائی نہ دے۔
۔ فرد کے وزن میں مختصر سے عرصے میں بھی اوسط
ن کے عموی توازن میں اچانک 25% فیصد کمی
ت کی جائے۔
۔ جسمانی ساخت میں شکستگی کا عنصر نمایاں ہونا
ل کے طور پر کوئی فرد اپنے جسم کی قدرتی بناوٹ میں یا
پ میں دانستہ طور پر بگاڑ پیدا کرنے کی کوشش کرے۔
ہمارے معاشرے میں فربہی مائل ہونے کے بے
اخوف کو اینورکیزیا کے مرض کے اہم اسباب میں شمار
یا جاتا ہے جبکہ مغربی معاشرے میں اس مرض کی
وجوہات مختلف ہیں۔ جس طرح آج سے تقریباً ایک یا
دہائی قبل چونکہ ہم آج کی نسبت زیادہ صحت منداور
فتی زندگی جینے کے عادی تھے ٹیکنالوجی اور
Gadgets نے ہماری زندگی میں وہ مصنوعی رنگ
یں بھرا تھا جس میں آج ہمیں ہمارا پورا معاشرہ رنگا
نظر آتا ہے جدھر نظر اٹھائیں پلاسٹک کلچر کی
کاریاں اپنے عروج پہ نظر آتی ہیں اسی لیے
Gedgets اور فیشن کی سحر انگیز ترغیبات سے ہمارے
معاشرے کے نازک ذہن بری طرح پراگندہ ہوتے
ہوئے لاشعوری طور پر اس پلاسٹک کلچر کا حصہ
بننے میں مصروف ہوجاتے ہیں اس بات سے
قطع نظر کہ حقیقتاً وہ اپنے آپ کو کس مرض کی
ناکیوں کی نذر کررہے ہیں۔ شاید یہی وجہ
ہے کہ اگر آپ اپنے اردگرد نظر دوڑائیں تو
آپ کو ایسی بہت سی لڑکیاں اور ٹین ایج بچیاں
نظر آجائیں گی جو متناسب (بلکہ اسکنی
Skinny یعنی ہڈی سے سے چمڑی جڑی کہنا
زیادہ مناسب ہوگا) سراپے کے حصول کے
خبط میں مبتلا نظر آئیں گی اور جو ڈبلی پتلی
لڑکیاں و بچیاں آپ کو دکھائی دیں گی ان کی
ڈائیٹ یعنی یومیہ غذائی معمول کو سن کر آپ کو
چکرآنے لگیں گے۔ محض جوسز، سلاد اور پھل یا
بہت ہوا تو سوپ یخنی وغیرہ ان کی خوراک کا
عمومی حصہ ہوتا ہے جو یقیناً افعالِ جسمانی کو درکار
غذائیت کی صحت بخش رسد پہنچانے سے قاصر رہتا
ہے نتیجتاً جسم کا خودکار نظام جسم میں موجود اس شحم یا
چکنائی کو استعمال کرنا شروع کردیتا ہے جو کہ اعصاب،
بافتوں اور ہڈیوں کی نشوونما و نمو کے لیے ناگزیر ہوتا
ہے لہٰذا طویل عرصے تک اس معمول کے چلنے سے
ایک وقت ایسا آتا ہے جب جسمانی اعصاب جواب
دینے لگتے ہیں اور مدافعتی نظام کمزور ہونے سے فرد کو
بے شمار بیماریاں جکڑنے لگتیں ہیں۔

شرح اموات میں اضافہ

دنیا بھر میں ذہنی بیماری یا اعصابی خلل کے باعث
واقع ہونے والی اموات کی شرح میں اینورکیزیا نروسا
سے مرنے کی شرح سب سے زیادہ ہے۔ پوری دنیا
میں اس بیماری میں مبتلا 90% فیصد افراد میں زیادہ تر
خواتین ہی شامل ہیں جن میں سے 43% فیصد کا تعلق
16-20 سال کے درمیانی ایج گروپ سے اور
14% کا تعلق اس سے بڑی عمر کے ایج گروپ سے
ہے جبکہ 10% میں وہ بچیاں شامل ہیں جن کی عمر 10
سال سے کم اور 33% فیصد میں وہ بچیاں شامل ہیں
جن کی عمریں 11-15 سال کے درمیان ہیں۔
اس مسئلے کی سنگینی کو اگر سنجیدگی سے سمجھنے کی کوشش کی
جائے تو نہایت سادہ اور آسان زبان میں جونز ہوپکنز
میڈیکل انسٹی ٹیوشن (Johns Hopkins
Medical Institution) کی سربراہ ڈاکٹر
Joan Ellison Rodgers نے اپنی تازہ ترین
کتاب ''سیکس اے نیچرل ہسٹری'' میں یہ بیان کیا ہے
کہ ''صنف نازک کی جسمانی ساخت جس قدر توازن
میں ہوگی وہ نہ صرف صنف مخالف کے لیے بھرپور
کشش کی حامل ہوگی بلکہ بارآوری کے تقاضوں پہ بھی
اتنی ہی کامیابی کے ساتھ پوری اترے گی، اس عمل کے
لیے نہ تو انتہائی فربہ جسم موزوں ہے اور نہ ہی انتہائی پتلا
جسم بارآوری کے تقاضوں پہ پورا اتر سکتا ہے۔''
طبی ماہرین اور بے شمار مستند و نامور گائنا کولوجسٹ
بارآوری میں رکاوٹ کی سب سے بڑی وجہ حیرت انگیز
طور پر فربہی کے بجائے اینورکیزیا نروسا کے مرض میں
یعنی سلم و اسمارٹ ہونے کے جنون میں مبتلا خواتین کے
اس اعصابی مسئلے کو قرار دیتی ہیں کیونکہ اپنے جسم کو
غذائیت کی موثر ترسیل روک دینے سے ان کے جسم میں
بننے والے سیکس ہارمون اسٹروجن کی بدترین کمی پیدا ہونا
شروع ہوجاتی ہے جو بارآوری کے مرحلے میں نہایت
اہم کردار ادا کرتا ہے اس ہارمون کا اہم فریضہ یوٹرس
(Uterus) کو بیضہ (Egg) کی بارآوری یا
فرٹیلائیزیشن کے لیے تیار کرنا بھی ہے لہٰذا وہ لڑکیاں جو
اینورکیزیا نروسا کے مرض میں مبتلا ہیں ان کا اعصابی
نظام افزائشِ نسل کے عمل کے دوران وہ مستعدی
دکھانے سے قاصر رہتا ہے جس کے نتیجے میں جسم کا
ہارمونل سسٹم متحرک ہوکر ان رطوبتوں کا اخراج کرتا ہے
اور بارآوری کا مرحلہ کامیابی سے ہمکنار ہوتا ہے۔
پھر اگر ہم ہارورڈ اسکول آف پبلک ہیلتھ سے تعلق

رکھنے والی ڈاکٹر Rose E.Frisch کی تحقیقات پہ
نظر کریں جو انہوں نے اپنے تحقیقی مسودے فی میل
فرٹیلیٹی اینڈ باڈی فیٹ کنکشن (Female
Fertility & Body Fat Connection)
میں بیان کی ہیں کہ ''جسم کے اوسط یا نارمل وزن میں
محض پانچ پونڈ کا اضافہ یا کمی جسم کے ماہواری نظام کو
بری طرح متاثر کرنے کا باعث بنتا ہے۔ اس طرح
کی صورتحال میں انسانی دماغ بیضہ دانیوں کے ماہانہ
نظام کو جاری و ساری رکھنے کے عمل میں درکار ہارمونز
کے اخراج کے عمل کو یکسر روک دیتا ہے اسی وجہ سے
بارآوری کا عمل بری طرح ناکام ہوجاتا ہے۔''
لہٰذا وہ لڑکیاں جو سلمنگ کے جنون میں مبتلا ہیں خبردار
ہوجائیں کہ وقتی خوبصورتی کے حصول کے پیچھے کہیں آپ
اس خوبصورتی سے محروم نہ ہوجائیں قدرت نے افزائش
نسل کے سلسلے میں آپ کی ذات کو جس کا اہل بنایا ہے۔
ماں بننے کا خوبصورت احساس آفاقی ہے وہ ہر اس
خوبصورتی کے احساس سے کہیں بڑھ کر ہے جو دنیا
پرکشش ترغیب کے مادی پردوں میں لپیٹ کر آپ کے
سامنے پیش کرتی ہے۔ یہ درست ہے موٹاپا عذاب جاں
ہے فربہی کسی طور پر بھی آپ کی مجموعی صحت کے لیے بہتر
نہیں لیکن وزن کم کرنے کا ہرگز یہ مطلب نہیں ہے کہ
آپ اپنے جسم کو فاقہ کشی کا اتنا عادی بنالیں کہ آپ کے
وزن میں خطرناک حد تک کمی واقع ہونا شروع ہوجائے۔
ریمپ پہ کیٹ واک کرتی ڈبلی پتلی ماڈلز و فلم انڈسٹری
سے تعلق رکھنے والی زیرو فگر حسینائیں یقیناً آپ کو بھی
اپنے جیسا بننے کی ترغیب ضرور دیتی ہیں لیکن یاد
رکھیے، ان کی خوبصورتی وہ ادھوری سچائی ہے، جس کا
ظاہری حصہ بے حد پرکشش اور پنہاں حصہ
نہایت بھیانک ہے۔ اصل خوبصورتی ڈبلے پتلے
سراپے میں نہیں بلکہ صحت مند و متناسب و سڈول
سراپے کے حصول میں ہے جو کہ عورت کی تکمیل
کے ایک خوبصورت پہلو سے پردہ اٹھانے میں
آپ کی معاونت کرسکتا ہے۔
ایک 160 سینٹی میٹر کی لڑکی کو چاہیے کہ وہ اپنے
وزن کو حد سے حد 50-64 کلوگرام کی حد میں
رکھے اسی طرح اس کے جسم کا 19-26 BMI
کے درمیان ہونا چاہیے اور یہ فگر اور یہ توازن
حیاتیاتی و فزیکلی طور پر ایک صحت مند ماں کے
لیے آئیڈیل کی حیثیت رکھتا ہے۔

گزشتہ اقساط کا خلاصہ

باپ کی وفات پر نگینہ، قمر النساء اور خالہ خیرن گاؤں جاتی ہیں، جہاں ان کی مڈبھیڑ گاؤں کے زمین دار جلال شاہ سے ہوئی۔ جلال شاہ، خالہ خیرن کو نگو سے اپنے بھتیجے جمال شاہ کا رشتہ طے کرنے کا حکم دیتا ہے، رخصتی کے بعد جلال شاہ، جمال شاہ کو زمین کے اہم کاغذات پر فوری دستخط کے بہانے شہر روانہ کر دیتا ہے اور خود اس کے حجلۂ عروسی میں جا کر نگو کی عزت کو پامال کرنے کی کوشش کرتا ہے، جس کے نتیجے میں نگو اس کو شدید زخمی کر کے حویلی سے فرار ہو جاتی ہے۔

پکنک پر آئی ہوئی کرن کو ندی کے کنارے نمو بے ہوش پڑی نظر آتی ہے۔ تمنا آغا، اس کو اپنے ساتھ معذور بچوں کے ادارے میں لے آتی ہیں۔ جسے وہ خود چلا رہی ہیں جلال شاہ کے گرگوں سے بچتے ہوئے نگو ایڈووکیٹ مصعب احمد کے گھر پہنچ جاتی ہے۔

جمال شاہ کی اسلام آباد سے واپسی پر جلال شاہ اپنی شکستہ و زخمی حالت کا ذمے دار نگو کو ٹھہرا کر اس پر چوری کا الزام لگاتا ہے۔

مصعب احمد نگو کو نکاح نامہ حاصل کرنے کے لیے اپنے ساتھ گاؤں لے جاتے ہیں۔ تارہ کے اسد سے اظہارِ محبت سے قبل ہی حاجرہ تیمور نائلہ کو اسد کی دلہن بنا کر لے آتی ہیں۔

نائلہ کی رخصتی کے بارے میں سن کر اشعر خواب آور گولیاں کھا لیتا ہے۔ اُدھر تارہ کو دفتر میں ہی اسد کے نکاح کی خبر ملتی ہے اور وہ اپنی کلائی کی نبض کاٹ کر خودکشی کی کوشش کرتی ہے۔

اقبال شاہ کی شہر روانگی کا فائدہ اُٹھا کر جلال شاہ منٹھار سے زینت کو قتل کروا کر خود منٹھار کو ہلاک کر دیتا ہے۔ اقبال شاہ کی واپسی جمال شاہ کے ہمراہ ہوتی ہے اور ان کو زینت بیگم کے قتل کی اطلاع ملتی ہے۔

اقبال شاہ زینت بیگم کے قتل پر ذہنی توازن کھو بیٹھتے ہیں لائبہ کی پہلی پوزیشن آتی ہے جس پر اسے یونیورسٹی کی طرف سے گولڈ میڈل کے علاوہ اسکالرشپ پر لندن یونیورسٹی سے پی ایچ ڈی کرنے کی آفر بھی ملتی ہے۔

نگینہ سونیا سے اس کے گھر جا کر ملاقات کرتی ہے سونیا اس سے مل کر بہت خوشی کا اظہار کرتی ہے اور نگینہ سے گزرے ہوئے احوال جاننا چاہتی ہے نگینہ ساری داستان سناتے ہوئے جلال شاہ کی اصلیت بھی اس پر آشکار کر دیتی ہے۔ سونیا اسے ہر ممکن تعاون کی یقین دہانی کرواتی ہے لیکن یہ جاننے کے بعد کہ اس کا نکاح جمال شاہ سے ہوا ہے وہ اس کے ساتھ سرد مہری اختیار کر لیتی ہے۔

فضلو بابا نگو کو لے کر اپنے علاقے سے دور دوسری جگہ کے P.C.O لے جاتے ہیں، جہاں نگو سونیا کو فون کر کے جمال کا نمبر مانگتی ہے۔ یہ بات سونیا کو ناگوار لگتی ہے لیکن وہ ظاہر کیے بغیر اسے ایک نمبر لکھوا دیتی ہے جس پر رابطہ کرنے پر نگو کو پتہ چلتا ہے کہ وہ حویلی کا نمبر ہے۔

نیلماں کو اسپتال سے وارڈ کے کچھ بچوں کو لے کر پھولوں کی نمائش میں ڈاکٹر تبسم کے ساتھ جانا تھا ڈاکٹر انور اشعر کو بھی ساتھ لے جانے کا کہتے ہیں۔

پھولوں کی نمائش میں اشعر نیلماں سے نائلہ کے بارے میں ہی بات کرتے رہتے ہیں وہاں ان دونوں کی اتفاقی ملاقات اسد اور تارہ سے بھی ہو جاتی ہے۔

جلال شاہ کے کہنے پر مرید خان اقبال شاہ اور دین محمد کو پرانے کھنڈرات میں لے جا کر قید کر دیتا ہے۔ جلال شاہ دین محمد کو دھمکی دیتا ہے کہ اگر کسی کو اقبال شاہ کے بارے میں پتا چلا تو وہ اس کے بیٹے کو قتل کروا دے گا جس پر دین محمد خاموشی اختیار کر لیتا ہے۔

نمرہ مصعب سے ملنے اسکے گھر پہنچ جاتی ہے جہاں مصعب اپنے گزشتہ روّیے پر شرمندگی کا اظہار کرتے ہیں واپس جاتے ہوئے نمرہ انہیں تمنا آپا کے سینٹر پر آنے کے لیے کہتی ہے۔ جہاں کرن ان کی منتظر ہوتی ہے۔

صفیہ بیگم لائبہ کے لندن جا کر پی ایچ ڈی کرنے کے لیے اپنی رضامندی دے دیتی ہیں جس پر سب گھر والے خوش ہو جاتے ہیں۔

جلال شاہ C.L.I پر نگینہ کا نمبر چیک کرواتا ہے۔ جس پر پتا چلتا ہے کہ وہ نمبر ڈیفنس کے P.C.O کا ہے۔ وہ مرید خان کو حکم دیتا ہے کہ پورے شہر اور خاص طور پر اس P.C.O کی نگرانی کی جائے اور اسے ڈھونڈنے کے لیے دوسرے ذرائع بھی استعمال کیے جائیں۔ جلال شاہ نگینہ کے جمال شاہ تک پہنچنے سے پہلے اس کو پکڑنا چاہتا ہے جس کے لیے وہ ڈی آئی جی اکمل خان سے فون پر رابطہ کرنا چاہتا ہے، اسی وقت فون کی گھنٹی بجتی ہے۔

سونیا جلال شاہ سے فون پر بات کرتی ہے لیکن نگینہ کے بارے میں بتانے کی اس میں ہمت نہیں ہوتی اور وہ فون بند کر دیتی ہے۔ تارہ پورے 2 ماہ بعد آفس دوبارہ جوائن کر لیتی ہے لیکن اسے اسد کا رویہ پہلے سے مختلف محسوس ہوتا ہے جس پر وہ تشویش میں مبتلا ہو جاتی ہے۔

سرفراز صاحب فون کر کے تارہ کے دوبارہ آفس جوائن کرنے کی اطلاع بیگم حاجرہ تیمور کو دے دیتے ہیں۔

نائلہ اسد کے ساتھ لائبہ کو مبارک باد دینے گھر پہنچتی ہے جہاں اشعر نائلہ کو خوش دیکھ کر افسردہ ہو جاتا ہے، وہ اسے بھلانے کے لیے اپنے آپ سے عہد کر لیتا ہے۔ نائلہ کے کہنے پر اسد بیگم حاجرہ تیمور سے سدرہ اور بابر کی شادی سے متعلق بات کرتے ہیں جس پر بیگم حاجرہ بابر کو ملاقات کے لیے گھر بلانے کا کہتی ہیں، مقررہ وقت پر بابر ان سے ملنے گھر پہنچتا ہے تو وہ اپنے سامنے سلطان کو دیکھ کر حیرت زدہ رہ جاتی ہیں۔

بابر بیگم تیمور کو غصّے میں دیکھ کر بلیک میل کرتا ہے کہ اگر وہ سدرہ کی اس کے ساتھ شادی پر راضی نہ ہوئیں تو وہ ان کے ماضی کی تمام باتیں افشاء کر دے گا۔ بیگم تیمور اس کی بات سن کر پریشان ہو جاتی ہیں۔

نگو فضلو بابا کے ساتھ PCO سے فون کرنے کسی مارکیٹ تک آتی ہے فضلو بابا اسے وہاں چھوڑ کر کسی دکان میں چلے جاتے ہیں اس دوران نگینہ کی نظر ٹریفک میں موجود گاڑی میں بیٹھے جمال اور اس کے ساتھی پر پڑتی ہے اور وہ ایک رکشے میں بیٹھ کر ان کا پیچھا کرنا شروع کر دیتی ہے۔

وکیل صاحب جمال کو بتاتے ہیں کہ 2 دن بعد پراپرٹی کے معاملات حل ہو جائیں گے جمال یہ خوشخبری جلال شاہ کو فون پر سناتے ہیں وہ خوشی کا اظہار کرتا ہے اور اس کی واپسی کے لیے ٹکٹ بک کروانے کا کہتا ہے۔

جلال شاہ نگینہ کو پکڑنے کے لیے ڈی آئی جی اکمل خان کی مدد لینے کا فیصلہ کرتے ہوئے ان کے گھر پہنچتا ہے اور فرضی کہانی سناتے ہوئے نگینہ پر الزام لگاتا ہے کہ وہ حویلی سے زیورات چوری کر کے بھاگی ہے اکمل خان اس لڑکی کو پکڑنے کی حامی بھر لیتے ہیں۔ سونیا یہ تمام باتیں سن لیتی ہے جس سے نگینہ کی بتائی ہوئی باتوں کی تصدیق ہو جانے کے بعد وہ اس کی مدد کے لیے پریشان ہو جاتی ہے۔

لائبہ سب گھر والوں سے ملنے کے بعد لندن جانے کے لیے جہاز میں سوار ہوتی ہے، لندن ایئرپورٹ پر اسے پروفیسر نقوی کے دوست پروفیسر البرڈ ہیوگو کو ریسو کرنا ہوتا ہے۔

جہاز میں لائبہ کی ملاقات مسز پرکاش بھون سے ہوتی ہے جو کہ مسلم اور پاکستانی ہوتی ہیں لیکن لندن میں ہندو کلاس فیلو سے شادی کے بعد یہیں رہ جاتی ہیں جبکہ ان کے گھر والے ان سے قطع تعلق کر چکے ہوتے ہیں، لندن پہنچ کر وہ لائبہ کو اپنا وزیٹنگ کارڈ دیتی ہیں اور لائبہ ان سے ملاقات کا وعدہ کر لیتی ہے ایئرپورٹ پر اسے لینے کے لیے ڈاکٹر پروفیسر ہیوگو نے اپنے اسٹوڈنٹ سریش اوبرائے کو بھیجا ہوتا ہے جس سے تعارف کے بعد وہ اس کے ساتھ چلی جاتی ہے۔

بیگم تیمور کو نائلہ کی طبیعت ٹھیک نہیں لگتی اسی وقت خالہ خیرن ان کے گھر آتی ہیں اور نائلہ کو دیکھ کر بیگم تیمور کو خوشخبری سناتی ہیں کہ وہ دادی بننے والی ہیں یہ سن کر وہ پریشان ہو جاتی ہیں لیکن اس کا اظہار کیے بغیر سب جگہ

...بانٹنے کے لیے کہہ دیتی ہیں ایسا بالکل نہیں
...لہٰذا ایک بار پھر باہر سے فون پر رابطہ کر کے اس
...سے چھٹکارا حاصل کرنے کا پلان بناتی ہیں۔
...جمال کا پیچھا کرتے ہوئے اس کے ہوٹل پہنچ
...ہے جہاں برہان سے اس کی ملاقات ہوتی ہے وہ
...کو کے اپنے کمرے میں لے آتا ہے اور باہر
...مشعل کو فون کرتا ہے، نگینہ اس کی گفتگو سن لیتی ہے
...موقع پا کر اس کمرے سے نکل کر دوسرے کمرے میں
...ل ہو جاتی ہے جو کہ جمال شاہ کا ہوتا ہے۔ جمال اسے
...کمرے میں داخل ہو جاتی ہے جو کہ جمال شاہ کا ہوتا
...جمال اسے اپنے کمرے میں دیکھ کر حیران ہوتا ہے
...اس سے چھپنے کی جگہ پوچھتی ہے اور بعد میں اپنے
...ے میں بتانے کا کہتی ہے وہ اس کی بات مان لیتے
...برہان اور مشعل جمال کے کمرے اور باقی ہر جگہ
...تلاش کر کے پریشان ہو جاتے ہیں۔

...تھا گزشتہ اقساط کا خلاصہ
(اب آگے پڑھیے)

"...ارے ہاں، آج تو وہ ڈی آئی جی صاحب کے ...گئے ہوں گے اور اکمل خان صاحب، فوراً ہی فون ...کر دیتے ہیں، تا کہ باتوں کی بیچ میں کوئی ڈسٹرب ...۔" برہان کو خود ہی یاد آ گیا تھا۔

...وہ دونوں ہراساں و پریشان سے لابی میں واپس ...آئے تھے۔ دونوں متلاشی نگاہوں سے چہار سو دیکھ رہے تھے شاید وہ کہیں نظر آ جائے شاید کہیں مل جائے برہان داخلی دروازے کی طرف بھی گیا تھا لمحہ بھر کو تو اس کا دل چاہا تھا کہ وہ دربان سے اُس لڑکی کے بارے میں دریافت کرے پھر اُسے خیال آیا تھا کہ ابھی کچھ دیر پہلے وہ دربان سے پوچھ کر ہی اس کے پاس آئی تھی اور وہ اُسے اپنے ساتھ لے کے سیڑھیوں کی طرف بڑھا تھا اب اگر وہ اُس سے پوچھے گا تو خود اُس کی پوزیشن مشکوک ہو سکتی ہے چنانچہ اُس نے دربان سے یا کسی سے بھی پوچھنے کا ارادہ ترک کر دیا تھا پھر سوال یہ بھی تھا کہ وہ کسی سے پوچھتا بھی تو کیا پوچھتا کہ ایک چادر میں لپٹی ہوئی لڑکی جسے ابھی کچھ دیر پہلے وہ اپنے ساتھ اپنے کمرے میں لے گیا تھا وہ غائب ہو چکی تھی جانے اُسے زمین کھا گئی تھی یا آسمان نگل گیا تھا وہ جان بچا کو نکل گئی ہے تو اچھا ہے، لیکن اگر وہ کسی طرح جمال تک پہنچنے میں کامیاب ہو گئی تو بڑی مشکل ہو گی۔ برہان بُری طرح الجھ رہا تھا مشعل الگ ہر سمت نظریں دوڑاتا پھر رہا تھا۔

"بد بخت چھوکری ہے کہ چھلاوہ" وہ ناگواری سے بڑبڑایا۔ "ہر بار ہاتھ میں آ کر نکل جاتی ہے۔ اب کی تو سائیں جلال شاہ...... بہت ہی خفا ہو گا اور بُرہان کی نوکری تو گئی۔"

اُس نے ترچھی نظروں سے برہان کی طرف دیکھا اس کے چہرے سے پریشانی ہویدا تھی وہ تلاشتی نظروں سے چاروں طرف دیکھ رہا تھا۔

"آخر یہ چھوکری گئی تو گئی کدھر؟" مشعل نے سامنے دھرے صوفے پر بیٹھتے ہوئے دماغ پر زور دیتے ہوئے، اس گتھی کو سمجھانے کی کوشش کی۔ "بھلا چھت سے کدھر جا سکتی ہے سیڑھیوں سے تو ہم لوگ خود اُوپر پہنچے تھے، پھر؟ پھر ہو سکتا ہے وہ لفٹ سے نیچے اُتر گئی ہو گی ہاں یہ ہو سکتا ہے۔" اُس نے تائید بھرے انداز میں سر ہلایا۔

اِدھر یہ معاملہ چل رہا تھا۔ اُدھر، ان دونوں، یعنی مشعل اور برہان کے کمرے سے نکلتے ہی جمال نے جھپٹ کر دروازہ لاک کر دیا تھا انہیں توقع تھی اب وہ دونوں کافی دیر تک واپس نہیں لوٹیں گے اور اگر اس اجنبی لڑکی کی یہ بات سچ مان لی جاتی کہ وہ دونوں اُسے تلاش کر رہے تھے، تو اس کمرے میں اُسے نہ پا کر وہ دونوں اُسے کہیں اور تلاش کرنے نکل گئے ہوں گے۔

چنانچہ دروازہ لاک کر کے وہ واپس وارڈروب کے قریب چلے آئے تھے۔ "اب، آپ باہر آ سکتی ہیں" انہوں نے وارڈروب کے دروازے پر ہلکی سی دستک دے کر دھیمے لہجے میں کہا۔ "وہ دونوں واپس جا چکے ہیں۔"

اور اندر کپڑوں کے درمیان سمٹی سکڑی کھڑی نگو نے کسمسا کر گہرا سانس لیا اندر اتنی جگہ تھی کہ وہ پاؤں سمیٹ کر آرام سے کھڑی ہو گئی تھی اس خانے میں جمال کے سوٹس شرٹس اور دیگر ملبوسات لٹکے ہوئے تھے کپڑوں سے پھوٹتی ایک بھینی اور

گھر میں مکھن تیار کریں

اصلی مکھن شہری علاقوں میں ملنا کافی مشکل ہوتا ہے لیکن اگر آپ چاہیں تو یہ مکھن گھر پر بھی تیار کرسکتی ہیں اور اس کا طریقہ بالکل بھی مشکل نہیں ہے۔ ایک بڑی دیگچی میں 3 کلو دودھ میں 2 کپ فل کریم پاؤڈر ملک ڈال کر مکس کریں اور درمیانی آنچ پر گرم کرکے 3-2 بار ابال دے لیں اور اور چولہے سے اتار کر ٹھنڈا ہونے کے لیے رکھ دیں۔ جب دودھ نیم گرم ہوتو ا کپ دہی پھینٹ کر اس میں ملادیں اور مٹی کے برتن یا اسٹیل کے گہرے اور چوڑے برتن میں ڈال کر قدرے گرم جگہ ڈھانپ کر رکھ دیں 4-3 گھنٹوں میں دہی جم جائے گا اسے بلینڈر میں ڈال کر خوب بلینڈ کریں تقریباً 10 منٹ بعد برف کے کیوب ڈالیں اور 5-4 منٹ آہستہ آہستہ چمچہ چلا کر چھوڑ دیں تھوڑی دیر میں مکھن اُوپر جمنا شروع ہوجائے گا اسے ہاتھ سے نکال کر پیالے میں جمع کرلیں باقی بچ جانے والے چھاچھ کو آپ مختلف طریقوں سے استعمال کرسکتی ہیں اس کی کڑھی بنالیں یا میٹھا کرکے لسی کی طرح ہی پی لیں۔ مکھن کا پیالہ فریج میں رکھیں اور کھانے میں حسب خواہش استعمال کریں۔

دلفریب خوشبو پورے خانے میں پھیلی ہوئی تھی جب وہ اس خانے میں چھپی تھی تو وہ اتنی ہراساں اور خوفزدہ تھی کہ اُسے کچھ محسوس ہی نہیں ہوا تھا پر جیسے جیسے وقت گزرتا جارہا تھا اس کے اوسان بحال ہوتے جارہے تھے اور اب جبکہ جمال نے الماری کے دروازے پر دستک دے کر لائین کلیئر ہوجانے کا سگنل بھی دیا تھا تو اُس نے سکون کا گہرا سانس لیا تھا اور جمال کے ملبوسات سے پھوٹتی بھینی بھینی مدھر خوشبو اس کے مشامِ جاں کو معطر کرگئی تھی اُس نے ہاتھوں سے جمال کے کپڑوں چھو کر غیر محسوس طور پر اُن کے لمس کو محسوس کرنے کی کوشش کی تھی ایک عجب سے انوکھے سے احساس نے اُسے چاروں اطراف سے گھیر لیا تھا۔

جمال نے ایک بار پھر دروازے پر ہلکی سی دستک دی تھی اور وہ چونک کر سیدھی ہو بیٹھی پھر اُس نے آہستگی سے دروازہ کھولا اور گہری سانس لیتے ہوئے الماری سے باہر نکل آئی۔

جمال آنکھوں میں انگنت سوال لیے اس کے منتظر تھے۔

''آپ ٹھیک تو ہیں؟'' اُسے پسینے میں شرابور دیکھ کر انہوں نے جلدی سے پوچھا تھا۔

''جی میں ٹھیک ہوں۔'' نگو نے دھیمی آواز میں جواب دیا۔

کیا آپ پانی پئیں گی؟ جمال نے پوچھا۔

''نہیں شکریہ۔'' نگو نے بدستور دھیمی آواز میں جواب دیا ''ممکن ہے وہ لوگ دوبارہ لوٹ آئیں' اس لیے اس مہلت کو میں بے وجہ ضائع نہیں کرنا چاہتی' مجھے آپ سے کچھ کہنا ہے۔''

''جی۔'' جمال اس کی جانب متوجہ ہوتے ہوئے جلدی سے بولے۔ ''پلیز بتائیے' یہ سب کیا ہے؟ وہ دونوں اگر آپ کی تلاش میں تھے تو کیوں؟ اور یہ کہ آپ مجھ سے ملنا کیوں چاہتی تھیں؟

ایک ہی سانس میں جمال نے ذہن میں کلبلاتے تقریباً سارے ہی سوال کرڈالے تھے۔

''میں آپ کو پچھلے کئی مہینوں سے تلاش کررہی ہوں۔'' نگو نے دھیمی آواز میں بتایا۔ ''کئی بار آپ نظر آئے مگر بات نہیں ہوسکی' لیکن آخر آج میں آپ تک پہنچنے میں کامیاب ہوہی گئی۔''

آپ مجھے کس طرح جانتی ہیں؟ جمال نے حیرانی سے سوال کیا۔ ''اور مجھے کیوں تلاش کررہی تھیں اور سب سے پہلے تو یہ بتائیے' آخر آپ ہیں کون؟''

نگو کے جسم کے ساتھ اس کا چہرہ بھی چادر میں چھپا ہوا تھا۔ صرف ہیرے کی سی دمکتی آنکھیں گھنی پلکوں کی باڑھ سے جھانک رہی تھیں' نگو نے لحظہ بھر' نظر بھر کر جمال کی طرف دیکھا پھر نگاہ جھکا کر دھیمی آواز میں بولی۔

''میں نگو ہوں...... نگینہ...... نگینہ بانو بنتِ سراج حسین۔''

''نگینہ بانو بنت سراج حسین۔'' جمال نے زیر لب اس کا نام دوہرایا' بہت جانا پہچانا اور مانوس سا نام لگ رہا تھا اس کے باوجود وہ شناخت کرنے میں ناکام رہے تھے۔

کون نگینہ؟ انہوں نے الجھن بھرے لہجے میں سوال کیا۔

اور نگو نے آہستگی کے ساتھ اپنے چہرے سے چادر ہٹادی' سیاہ چادر کی اوٹ سے اس کا چہرہ چاند کی طرف دمکتا محسوس ہورہا تھا' کمرے کی نیم تاریک فضا میں جیسے کہ ایک دم سے اجالا پھیل گیا تھا جمال نے بے ساختہ چونک کر اُس کی طرف دیکھا تھا اور پھر گویا کہ دیکھتے ہی رہ گئے تھے۔

اس چہرے کو آج سے قبل صرف دو بار انہوں نے دیکھا تھا۔

ایک بار جب وہ جلال انکل کے ساتھ نگو کے گھر گئے تھے تب کوٹھری کے لکڑی کے کواڑ کی اوٹ سے یہ چہرہ جھانکتا ہوا نظر آیا تھا۔ دوسری بار شادی والے دن' دلہن کے روپ میں انہوں نے یہ چہرہ دیکھا تھا۔ اب اُنہیں یاد آیا کہ اس کا نام اتنا مانوس سا کیوں لگا تھا کیونکہ نکاح کے وقت اس کا نام نگینہ بانو بنت سراج حسین ہی لیا گیا تھا۔ یہ وہی نام تھا' جو اُس شام اُن کے نام کے ساتھ وابستہ ہوا تھا اور یہ چہرہ وہ چہرہ تھا۔ جسے لاکھ کوشش کے باوجود وہ آج تک اپنے ذہن سے مٹا نہیں سکے تھے۔

جلال شاہ نے نگو کے اخلاق و کردار کے بارے میں جو کہانی سنائی تھی' اُس پر یقین کرلینے کے بعد بارہا انہوں نے اس نام اور اس چہرے سے نفرت کرنے کی کوشش کی تھی' پر اپنی اس کوشش میں وہ ہمیشہ ہی ناکام رہے تھے' جلال شاہ کی ہر بات پر یقین کرلینے کے باوجود اُن کا دل یہ بات ماننے کے لیے آمادہ نہ تھا کہ وہ معصوم آنکھیں اور بے ریا چہرہ اتنا فریب کار اور جرم پسند بھی ہوسکتا ہے؟

نگو نگاہیں جھکائے مجرم کی طرف سر جھکائے کھڑی تھی اور وہ آنکھوں میں حیرت اور بے یقینی لیے ٹکٹکی باندھ کر اُس کے چہرے کی جانب تکے جارہے تھے۔

''میں نگو ہوں۔'' چند لمحوں بعد نگو نے بات کا آغاز کیا۔ نگینہ بنتِ سراج حسین' اور اُس شام آپ سے نکاح کے بعد میں نگینہ زوجہ جمال شاہ ہوں۔''

مگر...... اُس شام کے بعد...... اُس رات کو' نگینہ کے بیوی ہونے کے پُر یقین دعوے کو سن کر وہ گڑ بڑا سے گئے تھے اور بالکل اچانک ہی انہیں' اُس شام کے بعد پیش آنے والے واقعات یاد آگئے تھے۔

''مجھے نہیں معلوم' جلال شاہ نے اُس رات کے بارے میں آپ کو کیا بتایا ہے۔'' نگو نے اُن کا جملہ مکمل ہونے سے پہلے ہی انہیں درمیان میں روک دیا تھا۔ ''لیکن میں پورے یقین سے کہہ سکتی ہوں' اُس نے آپ کو ایک جھوٹی اور من گھڑت کہانی سنائی ہے۔ اس کی کہانی میں ذرا بھی سچائی نہیں ہے۔''

''یہ کس طرح ہوسکتا ہے۔'' اپنے چچا کو غلط بیان اور جھوٹا گردانتے دیکھ کر اُن کے تیوری پر غیر محسوس سے بل سمٹ آئے تھے۔ ''تم شاید انہیں جانتی نہیں ہو بھلا وہ غلط بیانی کیوں کریں گے؟

''یہی بات تو میں آپ کو کہنا چاہتی ہوں کہ'' نگو نے بے خوف آواز میں کہا۔ ''آپ اپنے چچا جلال شاہ کو بالکل ہی نہیں جانتے' ایک محبت کرنے والا چچا' ایک رحم دل جاگیردار اپنے مزارعوں کا خیال رکھنے والا زمیندار' یہ سب اُنہوں نے خود پر خول چڑھائے ہوئے ہیں۔''

نگو نے رُک کر جمال کے چہرے پر اپنی باتوں کے ردِعمل میں پیدا ہونے والے تاثرات کو دیکھنے کی کوشش کی' اپنے محترم اور عزیز چچا کے بارے میں یہ باتیں اُن کے چہرے پر ناگواری کا تاثر پیدا کررہی تھیں۔

حقیقت تو یہ ہے کہ اس باوقار اور محبت پاش چہرے کے خول کے اُس پار ایک درندہ صفت انسان چھپا ہوا ہے۔ ایک وحشی' ہوس پرست اور خود غرض انسان جسے انسان کہنا بھی انسانیت کی توہین ہے۔''

''یہ آپ کس انداز میں بات کررہی ہیں۔'' جمال نے اپنا غصہ دباتے ہوئے قدرے تیز آواز میں کہا۔

ان سب باتوں سے آپ کو تکلیف پہنچ رہی ہے' یہ باتیں آپ کو ناگوار گزر رہی ہیں اس کے لیے میں آپ سے دل کی گہرائیوں سے معافی کی درخواستگار ہوں۔ نگو نے سر جھکا کر معذرت خواہانہ لہجے میں کہا۔ ''مجھے بھی یہ سب کچھ کہنا اچھا نہیں لگ رہا ہے لیکن میں کیا کروں۔ بس آپ کو سچائی بتائے بنا بھی تو نہیں رہ سکتی اور یہی سچائی ہے۔''

مجھے تو کچھ بھی سمجھ میں نہیں آرہا' یہ سب کچھ کیا ہے؟ جمال اُلجھن بھرے لہجے میں بولے اور دھپ سے سامنے دھرے صوفے پر بیٹھ گئے اُن کے چہرے سے الجھن پریشانی اور بے یقینی مترشح تھی۔ نگو اُن کے قریب جا کھڑی ہوئی۔

''آپ مجھے صرف چند منٹ دے دیجیے' میں آپ کو سب کچھ سمجھا دوں گی۔''

نگو کے لہجے میں بے بس سی التجا تھی۔ ''یہ تو آپ مانتے ہیں نا کہ اُس دن آپ سے میرا ہی نکاح ہوا تھا اس حوالے سے میں آپ کی بیوی ہوں۔''

''دیکھو...... نکاح تو ہوا تھا پر اس کے بعد جو کچھ ہوا۔'' جمال نے ہاتھ اٹھا کر بیزار لہجے میں کہنا شروع کیا۔

''وہ سب کچھ جھوٹ ہے۔'' نگو نے جارحانہ انداز میں اُن کی بات پوری ہونے سے پہلے ہی کاٹ دی۔ ''للہ میرا یقین کیجیے وہ سب جھوٹ ہے سچ...... کچھ اور ہے۔''

اگر وہ سب جھوٹ ہے تو...... پھر سچ کیا ہے؟ جمال نے زچ ہو کر پوچھا۔

سچ اتنا بھیانک اور کریہہ ہے کہ شاید اُسے آپ سن ہی نہ سکیں اور اگر سن لیں تو شاید یقین نہ کریں۔'' نگو مایوسی بھرے انداز میں لحظہ بھر کو چپ ہوئی' پھر نئے سرے سے ایک نئے عزم کے ساتھ گویا ہوئی۔ ''اس کے باوجود میں آپ کو سچ بتاؤں گی اس کے سوا چارہ ہی کیا ہے۔''

جمال نے مزید کچھ نہیں کہا تھا وہ منتظر نظروں سے اس کی طرف دیکھ رہے تھے۔

''میں آپ کو بتاتی ہوں' اُس رات کو کیا ہوا تھا۔'' نگو نے ہاتھ کی پشت سے پیشانی پر پھوٹ نکلنے والے پسینے کو پونچھتے ہوئے دھیمے لہجے میں کہنا شروع کیا۔

آپ سے ایک گزارش ہے کہ پہلے خاموشی سے پوری بات سُن لیجیے اس کے بعد' آپ کا جو دل چاہے کیجیے گا۔

''اوکے' میں ہمہ تن گوش ہوں۔'' جمال نے تحمل بھرے لہجے میں کہا۔ ''کہو کیا' کہنا چاہتی ہو؟'' انہوں نے اشارے سے اُسے بیٹھنے کا اشارہ کیا۔

نگو' جمال کے سامنے دھرے صوفے پر ٹک گئی اور دھیمی آواز اور پُر تاثیر لہجے میں اپنی اندوہناک کہانی سنانی شروع کی' جمال آنکھوں میں حیرت اور بے یقینی لیے اس کی بات سن رہے تھے۔

☆☆☆

بیگم حاجرہ تیموری کی طرف سے جس ردِعمل کا اظہار کیا گیا تھا۔ بابر سلطان' اس کے لیے پہلے سے ہی ذہنی طور

دیسی گھی بنانا بہت آسان

دیسی گھی کا استعمال صحت و ذائقے کے لحاظ سے لاجواب ہوتا ہے گھر پر دیسی گھی تیار کرنے کے لیے دیگچی میں 2 کلو دودھ میں 2 کپ فل کریم ملک پاؤڈر ڈال کر مکس کریں اور درمیانی آنچ پر گرم کریں اُبال آجائے تو دھیمی آنچ پر 1 گھنٹے تک پکائیں تھوڑا گاڑھا ہوجائے تو چولہے سے اُتارلیں روم ٹمپریچر کے مطابق ہوجائے تو رات بھر کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں صبح دودھ پر موٹی کریم کی تہہ جمع ہوگی اسے اُتارلیں اور کسی بڑے پیالے میں جمع کرکے ریفریجریٹر میں ہی رکھیں چند گھنٹوں بعد دوبارہ دودھ کی سطح سے کریم کی تہہ اُتارلیں جب کافی کریم جمع ہوجائے تو موٹے پیندے کی پتیلی میں یہ کریم ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں تقریباً ½ گھنٹہ پکانے کے بعد اس میں تھوڑا سا آٹا ڈال دیں۔ (ایک کلو کریم میں 1 چائے کا کپ آٹا کافی ہوتا ہے) اس دوران چمچہ چلاتی رہیں کچھ دیر بعد آٹا تہہ میں بیٹھ جائے گا اور گھی اُوپر آجائے گا اسے نتھارلیں اور اسٹیل کے ایئر ٹائٹ ڈبے میں ڈال کر محفوظ کرلیں۔ اس گھی سے پکے ہوئے پراٹھے، ساگ اور بگھار والی دال کا اپنا ایک منفرد ذائقہ ہوتا ہے۔

پر تیار تھا۔ وہ جانتا تھا کہ اس کی یہ جرأت بیگم صاحبہ کے لیے کسی تازیانے سے کم ثابت نہیں ہوگی۔ بیگم حاجرہ تیمور جیسی باثروت اور خاندانی خاتون سے بابر جیسے بے گھر بے در اور چھوٹے موٹے جرائم کرکے زندگی بنانے والے اٹھائی گیرے کی طرف سے اُن کی اکلوتی اور چہیتی بیٹی کا ہاتھ مانگ لینا اُن کے لیے کسی شاک سے کم نہیں تھا مگر اس کے باوجود بابر کو یقین تھا کہ جلد یا بدیر' آخر کار بیگم تیمور کو اس کی بات ماننی ہی پڑے گی۔ انہیں اپنی بات کے لیے آمادہ کرنے کے لیے اُس نے بڑی محنت سے بہت سے حقائق جمع کیے تھے اور یہ کہ اب تک وہ بیگم تیمور کے ساتھ جو کچھ کرتا رہا تھا۔ اُن تمام غیر قانونی باتوں کا بھی اس کے پاس پورا ریکارڈ موجود تھا۔ بیگم حاجرہ تیمور کا ماضی' بابر کو یہ حوصلہ دے رہا تھا کہ آخر کار وہ اس کی بات ماننے پر مجبور ہوجائیں گی۔

بیگم حاجرہ تیمور سے ملاقات کو کئی دن گزر چکے تھے۔ اب تک انہوں نے اُس سے کوئی رابطہ نہیں کیا تھا' وہ فکر مند تو تھا پر مایوس نہیں تھا۔ اس وقت بھی' وہ اپنے کمرے میں اپنی چارپائی پر لیٹا اس موضوع پر غور کررہا تھا کہ اچانک ہی فون کی بیل بج اٹھی تھی' اُس نے چونک کر ہاتھ بڑھا کر سرہانے رکھا موبائل اٹھایا تھا' بیگم تیمور کا نمبر دیکھ کر اس کے لبوں پر فاتحانہ مسکراہٹ بکھر گئی تھی۔

''جی بیگم صاحبہ'' اُس نے موبائل آن کرتے ہوئے مودب لہجے میں کہا تھا۔

سلطان' تم نئی آفر جو لے کے آئے تھے۔ اُسے بھول کر' پرانی شرائط پر کیا ہم ایک ساتھ دوبارہ سے کام کرسکتے ہیں؟ بیگم حاجرہ تیمور نے ٹھہرے ہوئے لہجے میں سوال کیا تھا۔

صرف اس شرط پر' کہ آپ میری نئی گزارش پر ہمدردی سے غور کریں گی اور اس ناچیز کو اپنی غلامی کا موقع فراہم کریں گی' یہ حقیر پُرتقصیر ہمیشہ آپ کا تابعدار فرمانبردار اور خدمت گزار رہے گا۔''

''ٹھیک ہے ٹھیک ہے۔'' بیگم حاجرہ تیمور نے اکتائے ہوئے لہجے میں کہا۔ ''تم کہہ رہے ہو تو میں سوچوں گی۔ فی الحال' تمہاری وفاداری اور تابعداری کو آزمانے کا تمہیں میں ایک موقع دے رہی ہوں۔''

''میں نے کبھی بھی آپ کی خدمت میں کسی بھی قسم کی کوتاہی کا مظاہرہ نہیں کیا ہے۔'' بابر سلطان نے پُریقین لہجے میں جواب دیا ''اور اب تو بات ہی دوسری ہے آپ سے رشتہ بننے والا ہے اب تو میں آپ کی خاطر' جان دینے سے بھی گریز نہیں کروں گا۔''

''ٹھیک ہے'' بیگم تیمور نے اس کی بات سن کر دھیمے لہجے میں جواب دیا۔ ''تو میں تمہیں ایک کام سونپ رہی ہوں' یہ کام ہر حال اور ہر قیمت پر ہونا چاہیے۔''

''آپ کام بتایئے'' بابر سلطان مضبوط لہجے میں بولا۔ ''جیسا آپ چاہیں گی' ویسا ہی ہوگا۔ آپ کو کسی تردّد کی ضرورت نہیں ہے۔ آپ صرف حکم کیجیے۔''

''اچھا' تو ذرا غور سے سنو'' بیگم تیمور کی آواز دھیمی ہوتی' سرگوشی میں ڈھل گئی تھی' بیگم حاجرہ تیمور کی خواہش تھی کہ اُن کے منصوبے پر آج ہی عمل درآمد کرلیا جائے مگر سلطان نے اُن سے ایک دن کی یعنی کل صبح تک کی مہلت مانگی تھی۔

''ان تمام امور کے لیے کچھ انتظامات کرنے ہوں گے۔'' اُس نے رازدارانہ انداز میں بتایا تھا۔ ''بس کل صبح دس بجے تک کی مہلت عنایت کردیجیے' کل انشاء اللہ آپ کا یہ کام آپ کی عین مرضی کے مطابق ہوجائے گا۔''

''مجھے تو ایک لمحے کی دیر بھی منظور نہیں ہے۔'' بیگم تیمور نے بے صبری سے کہا ''لیکن چلو خیر اگر تم کہہ رہے ہو تو...... کل صبح تک دیکھ لیتے ہیں' مگر دیکھو...... کام بے حد ذمے داری سے ہونا چاہیے۔''

''پہلے کبھی میں نے آپ کے کسی کام میں غیر ذمے داری کا مظاہرہ کیا ہے؟'' سلطان کے لہجے میں ہلکا سا شکوہ در آیا۔ ''اس بار بھی آپ کو کسی بھی طرح کی شکایت کا موقع نہیں ملے گا کام ہوتے ہی میں آپ کو اطلاع دے دوں گا آپ تیار رہیے گا۔''

''اوکے' بائے'' بیگم تیمور نے آہستگی سے موبائل آف کردیا۔

''اسد اس حقیقت سے واقف تھے کہ اُن کے والد تیمور احمد نے مرنے سے پہلے ایک وصیت کے ذریعے اپنی تمام منقولہ اور غیر منقولہ جائیداد' کوٹھی اور کاروبار اُن کے لیے وقف کردیا تھا اُس وقت وہ چھوٹے تھے' جائیداد کی منتقلی کے لیے اُن کے بالغ ہونے کا انتظار تو کرنا ہی تھا ساتھ ہی تیمور احمد نے یہ شرط بھی عائد کردی تھی کہ اسد بڑے ہونے کے بعد شادی اور شادی کے بعد ایک عدد بچے کی پیدائش سے قبل اس تمام دھن دولت کے مالک نہیں بن سکتے تھے۔

اسد بزنس ایڈمنسٹریشن کی اعلیٰ تعلیم کے حصول کے لیے جب تک ملک سے باہر میں رہے' بیگم تیمور سرفراز صاحب اور چند اور دیانتدار اور قابل بھروسہ ملازمین کی مدد سے کاروبار چلاتی رہی تھیں' اسد کی واپسی کے بعد انہوں نے سب کچھ اسد کے حوالے کردیا تھا اور اب تو انہوں نے آفس جانا بھی تقریباً ترک ہی کردیا تھا' اسد نے نہایت سمجھداری اور چابک دستی کے ساتھ تمام کاروبار نا صرف سنبھال لیا تھا بلکہ اُس میں دن دونی اور رات چوگنی اضافہ بھی کررہے تھے۔ اُن کی محنت' کاروباری سوجھ بوجھ اور اعلیٰ تعلیم کا نتیجہ ہی تھا کہ دیکھتے ہی دیکھتے کاروبار کہیں سے کہیں پہنچ گیا تھا۔

اسد ایک سادہ لوح' محنتی اور دیانت دار انسان تھے اپنے ملازمین اور ورکرز کے لیے وہ بہت ہمدردی رکھتے تھے اور اپنی ماں اور بہن سے بے پناہ محبت کرتے تھے۔ فیکٹری آفس' گھر' ماں بہن' زندگی بس اسی دائرے میں گھوم رہی تھی۔ شادی کے بارے میں تو انہوں نے کبھی بھولے سے بھی سوچا نہیں تھا اور اُن کی ماں بیگم حاجرہ تیمور نے بالکل اچانک ہی' اُن کے سر پر سہرا سجا دیا تھا اور بنا چاہے' بن سوچے نائلہ اُن کی زندگی میں آداخل ہوئی تھی وہ اچھے بیٹے اور اچھے بھائی کی طرح یقیناً اچھے شوہر بھی ثابت ہوتے لیکن اُن کے اس راستے کی راہ میں بالکل اچانک ہی تارہ اپنی جان کی بازی لگا کر درمیان میں آکھڑی ہوئی تھی۔

اُن کے لیے یہ بات بہت اہم تھی کہ کوئی اُن کی خاطر اپنی جان داؤ پر لگادے سو تارہ کی یہ کوشش' اُن کے دل میں ایک کسک بن کر سما گئی تھی اور دھیرے دھیرے یہ کسک محبت میں تبدیل ہوتی جارہی تھی۔

وہ دو کشتیوں کے سوار ہوکر رہ گئے تھے' ایک طرف نائلہ تھی بے زبان' معصوم اور خدمت گزار لڑکی' جسے وہ دلہن بنا کر اپنے گھر لائے تھے جو اُن کی چہیتی ماں کی پسند تھی' تو دوسری طرف تارہ تھی۔ جسے اُن سے شدید محبت کا دعویٰ تھا اور اسد کی طرف سے نظر انداز کیے جانے کی صورت میں اُس نے دوبارہ جان سے گزر جانے کا تہیہ کیا ہوا تھا۔

اسد دو راستوں کے مسافر بن کر رہ گئے تھے کبھی تارہ کی طرف کھنچتے تو کبھی نائلہ کی معصوم نگاہیں انہیں اپنی جانب متوجہ کرلیتی انہیں کیا کرنا چاہیے اور کیا نہیں کرنا چاہیے؟ ابھی وہ یہ فیصلہ کر بھی نہیں پائے تھے کہ آج یہ نئی خبر اُن کی سماعت تک آپہنچی تھی۔

''وہ باپ بننے والے تھے۔'' نائلہ اُن کے بچے کی ماں بننے والی تھی۔ شادی کی طرح' اولاد کے بارے میں بھی انہوں نے کبھی نہیں سوچا تھا مگر شادی کی طرح' یہ خوشی بھی بنا چاہے بنا مانگے بالکل اچانک ہی اُن کی زندگی میں آگئی تھی۔

''ہوسکتا ہے' اُس بوڑھی خاتون کا اندازہ غلط ہو۔'' انہوں نے گاڑی ڈرائیو کرتے ہوئے سوچا۔ ''مام کہہ رہی تھیں کہ میں آفس جانے کے بجائے نائلہ کو ہاسپٹل لے کر چلا جاؤں۔ مجھے مام کی بات مان لینی چاہیے تھی۔

انہوں نے پچھتاتے ہوئے سوچا' اس طرح یقیناً اس خبر کی تصدیق ہوجاتی۔

''خیر ممکن ہے مام' خود ہی اُسے لے کے ہاسپٹل جائیں اور شام تک اصل حقیقت سامنے آجائے۔

اور اگر یہ خبر درست ہوئی تو؟ انہوں نے دھڑکتے دل کے ساتھ سوچا اور ایک عجیب نیا سا انوکھا سا احساس اُن کے رگ و پے میں سرایت کرتا چلا گیا۔ ایک انوکھی سی خوشی' انہیں اپنی دھڑکنوں میں گھلتی محسوس ہورہی تھی۔ باپ بننے کی یہ خوشخبری اُن کی روح میں اک جل ترنگ سی بجاتی محسوس ہورہی تھی۔ وہ پہلی بار باپ بننے جارہے تھے۔ مگر اُن کے دل و ذہن میں ہمیشہ ہی ایک بے حد محبت کرنے والے آئیڈیل باپ کا تصور جاگزین رہا تھا' اُن کے اپنے باپ تیمور احمد کا تصور۔

وہ ایک بے حد چاہنے والے ذمہ دار اور مہربان و شفیق باپ تھے اور یہ اُن کی بے پناہ محبت کا ہی ثبوت تھا کہ انہوں نے اپنی کل دولت و جائیداد اُن کے نام سے موسوم کردی تھی اور آج اس وقت اپنے آفس جاتے ہوئے اسد پوری سچائی سے سوچ رہے تھے کہ وہ بھی اپنے ڈیڈ تیمور احمد کی طرح ایک بہترین اور شفیق باپ بننے کی کوشش کریں گے۔

اس سوچ کے ذہن آتے ہی اُن کے لبوں پر ایک پرحجاب سی مسکراہٹ بکھر گئی تھی۔

خالہ خیرن نے نائلہ کو آرام کی تلقین کرکے بستر پر لٹا دیا تھا اور نور جہاں کو نائلہ کی ڈائٹ چارٹ کے بارے میں ہدایات دیتی کمرے سے باہر چلی گئی تھیں لیکن سدرہ نائلہ کے پاس ہی رک گئی تھی۔

بھابی' ننھا مہمان کب تک دنیا میں آجائے گا؟ سدرہ کی خوشی چھپائے نہیں چھپ رہی تھی' اس کا بس چلتا تو' ابھی کے ابھی وہ آنے والے ننھے مہمان کو اپنی گود میں سمیٹ لیتی۔

بتایئے' نا بھابی' ننھا مہمان کب آئے گا؟ نائلہ کو خاموشی سے سر جھکائے بیٹھے دیکھ کر اس نے دوبارہ سے سوال دوہرایا۔

مجھے کیا پتہ؟ نائلہ نے شرمیلی مسکراہٹ کے ساتھ پر حجاب لہجے میں جواب دیا۔

کھیرے کے حسن افزا کرشمات

کھیرا جلد کے ساتھ ساتھ صحت کے لیے بھی بہترین ہے اس کا ماسک چہرے کی جلد کو صاف شفاف کر کے تابنا کی عطا کرتا ہے۔ گرمیوں میں اکثر خواتین کو مرجھائی ہوئی جلد کی شکایت ہوتی ہے اس کے لیے ایک کھیرے کا پیسٹ بنا کر 1 چائے کا چمچ شہد شامل کر کے مکس کریں۔ اس آمیزے کو کچھ دیر فریج میں رکھیں اور چہرے پر لگائیں۔ اس سے آپ کو واضح فرق محسوس ہوگا نہ صرف جلد روشن اور شفاف ہو جائے گی بلکہ یہ مسامات کو سکون پہنچانے کا بھی باعث ہوگا۔ کھیرا سن برن میں بھی نہایت مفید ثابت ہوتا ہے۔ آنکھوں کے گرد موجود حلقے بھی اس کے مستقل استعمال سے دور ہو سکتے ہیں۔ کھیرے عموماً رکھے رکھے خشک ہو کر سوکھ جاتے ہیں لہٰذا اس مسئلے سے بچنے کے لیے کھیرے کے چھوٹے کیوب کاٹ کر پلاسٹک بیگ میں رکھ کر فریزر میں رکھیں۔ جب استعمال کرنا ہو حسب ضرورت کیوب لے کر پیسٹ بنا لیں۔ اس طرح ان کی قدرتی نمی اور رس زیادہ عرصے تک محفوظ رہے گا اور خاصیت پر بھی کوئی فرق نہیں آئے گا۔

''پھر کون بتائے گا؟'' سدرہ نے منہ بنا کر کہا پھر اچانک ہی اُسے یاد آیا۔

''لیں' ڈاکٹر'' وہ خوشی سے دمکتے چہرے کے ساتھ بولی۔ ''ڈاکٹر ہی اصل صورت حال کے بارے میں بتا سکتی ہے میں ابھی مام سے کہتی ہوں' کہ وہ آپ کو لے کر ڈاکٹر کے پاس جائیں یا کسی ڈاکٹر کو گھر میں بلائیں۔''

سدرہ بے تابانہ اٹھ کر دروازے کی طرف بڑھ گئی۔

ارے سنو تو...... اتنی جلدی بھی کیا ہے؟ نائلہ اُسے پکارتی ہی رہ گئی اور وہ تیزی سے سیڑھیاں اترتی بیگم حاجرہ تیمور کے پاس لاؤنج میں جا پہنچی تھی۔

''مام'' اُس نے اُن کے قریب پہنچ کر کہا تھا۔ ''آپ بھابی کو ہاسپٹل لے جانے کے بارے میں کہہ رہی تھی نا؟''

''ہوں'' بیگم حاجرہ جانے کس سوچ میں ڈوبی ہوئی تھیں سدرہ کے اچانک آ کر یوں بے ساختہ تخاطب پر وہ چونک کر سیدھی ہوتی ہوئی اس کی طرف متوجہ ہوئی تھیں۔

''کیا بات ہے؟ بہت ایکسائٹیڈ لگ رہی ہو؟'' انہوں نے روکھے لہجے میں سوال کیا۔

''آف کورس مام'' سدرہ خوشی سے لبریز لہجے میں بولی۔ ''میں آنٹی بننے والی ہوں آئی مین' پھپھو آئی ایم سو ایکسائٹیڈ۔''

بیگم حاجرہ تیمور نے اس کی بات کا کوئی جواب نہیں دیا تھا' بس اس کی طرف گہری نظروں سے دیکھتی رہی تھیں۔

''مام' آپ پلیز یا تو بھابی کو ہاسپٹل بھیج دیں یا کسی لیڈی ڈاکٹر کو گھر ہی بلا لیں۔'' سدرہ نے بے تاب لہجے میں فرمائش کی۔

مگر کیوں؟ بیگم تیمور نے ٹھہرے ہوئے لہجے میں سوال کیا۔ ''اتنی جلدی ہی کیا ہے؟

''جلدی نہیں مام' میں تو یہ جاننا چاہتی ہوں' کہ ننھا مہمان' کب آنے والا ہے۔''

سدرہ نے بے صبری سے ہاتھوں کو ایک دوسرے میں پھنسا کر' بے چینی سے مسلتے ہوئے جواب دیا۔

ابھی ننھے مہمان کے آنے میں کافی مہینے باقی ہیں؟ سدرہ کے بچپنے والے سوال پر بیگم تیمور کے تنے ہوئے چہرے پر غیر محسوس سی مسکراہٹ بکھر گئی تھی' لیکن مام' درست طور پر تو ڈاکٹر ہی بتا سکے گی نا؟ سدرہ نے ضدی لہجے میں کہا۔

''ہاں' اسی لیے میں نے ڈاکٹر سے نائلہ کے لیے اپائنٹمنٹ لے لی ہے۔''

بیگم حاجرہ تیمور نے تحمل بھرے لہجے میں جواب دیا۔

''تو کب جانا ہے؟'' سدرہ نے بے صبری سے پوچھا۔

''کل صبح دس بجے۔'' بیگم تیمور نے اس کی بے صبری اور بے تابی سے کیا لطف اندوز ہوتے ہوئے مسکرا کر کہا۔

''کل...... صبح۔'' لائبہ نے کل کو اس طرح کھینچ کر ادا کیا۔ جیسے کل صبح' کم از کم ایک سال سے پہلے نہیں آنے والی۔ ''اتنی دیر سے کیوں؟ آج کیوں نہیں؟''

''کیونکہ آج وہ مصروف تھی۔'' بیگم حاجرہ تیمور نے مسکرا کر جواب دیا۔ ''اب تمہیں کل صبح تک تو انتظار کرنا ہی ہوگا۔''

''کل تو میری کلاس ہے'' لائبہ کو اچانک ہی یاد آیا تھا۔ ''خیر میں چھٹی کر لوں گی۔''

''کوئی ضرورت نہیں ہے'' بیگم تیمور نے تنبیہی انداز میں کہا۔ ''تم کالج جاؤ گی اور تمہاری بھابی کے ساتھ میں خود ہاسپٹل جاؤں گی۔ تم اور اسد اتنے بڑے نہیں ہوئے ہو کہ یہ سب باتیں سمجھ سکو...... اس لیے آنے والے مہمان کی دادی ماں کو بھی اس کی ماں کے ساتھ ڈاکٹر کے پاس جانا چاہیے۔''

''ہاں یہ تو ہے'' لائبہ نے بات سمجھنے والے انداز میں سر ہلاتے ہوئے کہا۔ کتنی حیران کن اور مسرت انگیز بات ہے نا کہ آپ گرینڈ ما بن جائیں گی۔ یعنی...... نانی......'' لحظہ بھر کی خاموشی کے بعد لائبہ نے ایکسائٹیڈ ہوتے ہوئے کہا تھا۔

''نانی تو میں تمہارے بچوں کی ہوں گی'' اس دوران پہلی بار بیگم حاجرہ تیمور کے لبوں پر' مسرت آمیز مسکراہٹ بکھری تھی۔ ''اُس کی تو میں دادی ہوں گی...... دادی ماں......''

''اچھا'' لائبہ نے معصومیت سے پلکیں جھپکائیں۔ ''بھلا نانی اور دادی میں کیا فرق ہے۔ گرینڈ مدر از گرینڈ مدر......''

''نانی اور دادی کے رشتے میں بہت فرق ہے۔'' حاجرہ تیمور نے اپنی اس معصوم اور سادہ لوح بیٹی کو دیکھتے ہوئے دل میں سوچا تھا۔ بیٹی کے بچوں اور بیٹے کے بچوں میں بہت فرق ہوتا ہے جسے شاید تم ابھی نہیں سمجھ سکو گی...... یا شاید تم کبھی بھی سمجھ نہیں سکو گی۔''

اسد آفس پہنچ چکے تھے حسب معمول تارہ نے مسکرا کر اُن کا سواگت کیا تھا۔ ''گڈ مورننگ سر۔''

''گڈ مورننگ تارہ'' اسد حسب عادت عجلت بھرے انداز میں اپنے کمرے کی طرف بڑھتے چلے گئے تھے۔

تارہ نے آج اُن کے انداز میں ایک نیا پن محسوس کیا تھا۔ ایک کھوئی کھوئی سی مسرت آمیز کیفیت' اُن کے ہر انداز سے مترشح تھی۔

کئی بار تارہ کا جی چاہا وہ اُن سے اس خوشی کے بارے میں پوچھے' پھر یہ سوچ کر' خاموش ہو بیٹھی کہ شاید وہ خود سے بتائیں گے۔ اسد تارہ سے اپنی یہ انوکھی اور پہلی پہلی' نئی نویلی خوشی' شیئر کرنا چاہتے تھے۔ پر کئی بار چاہ کر بھی وہ اُسے یہ خبر نہیں دے سکے تھے یا شاید وہ ڈاکٹر کی طرف سے کنفرمیشن کے بعد ہی کسی کو یہ خبر دینا چاہتے تھے اسی لیے وہ اب مام کے فون کے منتظر تھے کیونکہ صبح ہی یہ طے ہوا تھا کہ وہ نائلہ کو ہاسپٹل لے کے جائیں گی اور انہیں پورا یقین تھا کہ ہاسپٹل سے واپس آتے ہی' یا شاید ڈاکٹر کے کلینک سے ہی مام' انہیں فون کر کے خوشخبری دیں گی۔

وقت دھیرے دھیرے آگے بڑھتا جا رہا تھا۔ مگر مام کی طرف سے کوئی فون نہیں آیا تھا آخر خود انہوں نے ہی ماں کا نمبر ڈائل کر دیا تھا۔

''ہاں' بولو بیٹا' دوسری طرف سے بیگم حاجرہ کی محبت میں ڈوبی آواز سنائی دی تھی۔ ''کیسے ہو؟ کیا کر رہے ہو؟''

''میں ٹھیک ہوں مام'' اسد نے جواب دیا تھا۔ ''آپ کیسی ہیں؟''

''حسب معمول'' بیگم تیمور مسکرائیں ''تم تو مصروف ہو گے؟''

''جی مام'' اسد نے آہستگی سے جواب دیا۔ ''بس ابھی کچھ فرصت ملی تو میں نے سوچا آپ کی خیریت معلوم کی جائے۔''

''تھینک یو ڈارلنگ'' بیگم تیمور ممنون لہجے میں بولیں۔ ''ماں کے ہی لیے اس طرح' ہر پل نہ سوچتے رہا کرو اب تمہاری اپنی بھی ایک زندگی ہے' تمہاری بیوی ہے خیر سے کل باپ بھی بن جاؤ گے۔

''ارے ہاں'' اچانک ہی انہیں یاد آیا تھا۔ ''میں ایک مشہور گائنا کالوجسٹ سے بات کر لی ہے کل صبح دس بجے کا اس نے وقت دیا ہے۔''

کل؟ اس کو بے نام سی مایوسی کا احساس ہوا۔ یہ چاہتے ہوئے بھی وہ نہ پوچھ سکے کہ کل کیوں؟ آج

باڈی اسپرے بہترین انتخاب

جب بھی آپ اپنے لیے کوئی خوشبو خریدنے جاتی ہیں تو اسٹور پر موجود پروڈکٹس کے مختلف نام جیسا کہ اینٹی پرسپیرنٹ‘ ڈیوڈرینٹ اسپرے‘ باڈی اسپرے یا رول آن جیسے نام پڑھ کر اُلجھ سی جاتی ہیں کہ آخر ان تمام میں فرق کیا ہے؟ آیئے‘ ہم آپ کو بتاتے ہیں کہ ان میں فرق صرف استعمال کے طریقہ کار کا ہے۔ اینٹی پرسپیرنٹ مصنوعات الومنیم بیسڈ کیمیکل پر مشتمل ہوتی ہیں یہ جسم سے پسینے کے اخراج کو کم کرتی ہیں اور جسم سے آنے والی ناگوار بو کا خاتمہ کرتی ہیں۔ باڈی اسپرے محض ہلکی خوشبو پر مشتمل ہوتی ہے اور انہیں آپ پورے جسم پر استعمال کرسکتی ہیں۔ (آنکھوں کو بچاتے ہوئے اس کا استعمال کریں) رول۔ آن ڈیوڈرینٹ اسپرے بھی پسینے کی زیادتی کو کم کرنے میں معاونت کرتے ہیں اور انہیں صرف زیر و بازو ہی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ رول آن استعمال کرنے کے بعد 10 منٹ انتظار کریں اور پھر لباس پہنیں وگرنہ یہ آپ کے لباس پر نشان بھی چھوڑ سکتا ہے۔ ان میں سے کسی کا بھی استعمال کرتے ہوئے اگر آپ کی جلد سرخ ہوجاتی ہے اور اس حصے پر جلن محسوس ہو رہی ہو تو فوراً اس کا استعمال ترک کردیں۔ اگر آپ کے پاس وقت کم ہے تو باڈی اسپرے آپ کے لیے بہترین انتخاب بن سکتا ہے۔

...ی؟

...کو کر انہیں خود پر حیرت ہوئی تھی یا تو وہ اس ...ے ہی عاری تھے‘ یا تو یہ عالم ہو چلا تھا کہ کل ...کا انتظار بھی کس قدر کٹھن لگ رہا تھا۔

...اجرہ تیمور کے لیے یہ بات بتانی مشکل ہو رہی ...ی تو دن کے بھی کئی پہر باقی تھے پھر انتظار کی ...بڑی طویل رات۔

...واپس گھر پہنچے تو انہوں نے حسب معمول نائلہ ...منتظر پایا تھا کیسی ہو؟ وہ بے ساختہ پوچھ بیٹھے

...ٹھیک“ نائلہ نے دھیمی آواز میں جواب دیا تھا۔

...کے لیے چائے لاؤں؟“

...ری سے کہہ دو وہ لے آئیں گی۔“ اسد نے ...روا چیلی کرتے ہوئے جواب دیا۔

...ں ہی بنا لاتی ہوں۔“ نائلہ دروازے کی طرف

...ے تم نہیں“ اسد جلدی سے بولے۔ ”تمہیں ...ضرورت ہے“

...منتظر بات نائلہ کے لبوں پر شرمیلی مسکراہٹ ...گئی تھی۔ آج پہلی بار وہ اُن کے انداز میں ...سا اپنا پن محسوس کر رہی تھی۔

...بچے واقعی بہت اچھے ہوتے ہیں۔“ اُس نے ...ے اسد کا نائٹ سوٹ نکالتے ہوئے سوچا ...ب دم سے ماں کی قدر و قیمت بڑھا دیتے ...ب کی نگاہ میں دنیا کی نگاہ میں اور خدا کی نگاہ ...تب ہی تو خدا ماؤں کے قدموں میں جنت لا ...ے۔“ نائلہ کو اپنے وجود میں پاؤں پھیلاتے اُس ...ان دیکھے مہمان پر بے ساختہ پیار آ گیا تھا ...جہ سے تو آج اسد اُسے اس قدر پیار لٹاتی ...ے تک رہے تھے ورنہ پہلے کب اُن کی ...میں یہ چاہت اور یہ اپنا پن تھا۔

...بھائی میں نے نام بھی سوچ لیا ہے۔“ ڈنر کی ...بدرو نے اسد کے کان کے قریب منہ لا کر ...تھی۔ ”ہم اس کا نام فہد رکھیں گے۔ فہد تیمور ...؟“

...ہے تو اچھا نام“ اسد نے ماں اور نائلہ سے ...چراتے ہوئے دھیمی آواز میں جواب دیا۔ ...”...بیٹی ہوئی تو؟“

...پھر نام ہم رکھیں گے“ نور جہاں کے کان ...ے کتنی ہی آہستگی سے بات کی جائے اُس تک ضرور پہنچ جاتی تھی اس وقت بھی یہی ہوا تھا۔ لائبہ کی تمام تر احتیاط کے باوجود نور جہاں نے ساری بات سن لی تھی‘ اسی لیے اسکا جملہ سنتے ہی اُس نے استحقاق بھرے لہجے میں جواب دیا تھا۔

”ہم نے پہلے ہی بیگم صاحبہ سے بھی کہہ دیا ہے۔ بٹیا رانی کا نام تو ہم ہی رکھیں گے۔ ارجمند بانو بیگم...... کیوں بیگم صاحبہ؟

نور جہاں نے خاموش بیٹھی بیگم حاجرہ کو مخاطب کرتے ہوئے کہا۔ ”کیسا نام ہے یہ؟

ہاں بیگم تیمور ایک دم سے چونک کر سیدھی ہوتی ہوئی بولیں۔ ”سارے ہی نام اچھے ہیں وقت آنے پر دیکھا جائے گا۔ اُن کے لہجے میں ایک ہلکی سی اکتاہٹ تھی جسے نور جہاں سمیت نائلہ نے بھی محسوس کیا تھا اور بے ساختہ چونک کر اُن کی طرف دیکھا تھا۔ بیگم تیمور کو فوراً ہی اپنے لہجے میں کھلی اکتاہٹ اور بیزاری کا ادراک ہوگیا تھا اسی لیے اگلے ہی لمحے بھرپور مسکراہٹ کے ساتھ بولیں۔ ”میں اُن دادیوں میں نہیں ہوں جنہیں صرف پوتا ہی چاہیے ہوتا ہے مجھے پوتی بھی اتنی ہی پیاری ہوگی اللہ وہ وقت لائے ناموں کا انتخاب بھی ہوجائے گا۔“

نائلہ نے شرمیلے انداز میں نگاہیں جھکا لی تھیں۔

ڈنر کے بعد بیگم تیمور اکثر لاؤنج میں بیٹھتی تھیں مگر آج وہ فوراً ہی اپنے بیڈ روم میں چلی گئی تھیں۔

اسد اور نائلہ بھی اپنی خواب گاہ میں آ گئے تھے۔

اسد نائٹ ڈریس زیب تن کر کے بیڈ پر دراز ہوگئے تھے۔ نائلہ جانے کن مصروفیات میں لگی تھی کافی دیر تک انتظار کے بعد آخر خود ہی انہوں نے اُسے آواز دی تھی۔

”سنو!“

”جی“ وہ فوراً ہی اُن کی طرف پلٹ آئی تھی۔

کیا کر رہی ہو؟ اسد نے سرسری سے لہجے میں پوچھا۔

”بس یونہی۔“ نائلہ نے اُن سے نظریں چراتے ہوئے دھیمے لہجے میں جواب دیا۔

”وارڈ روب سیٹ کر رہی تھی۔“

”میرا خیال ہے...... رات کافی ہوگئی ہے‘ اب ہمیں سو جانا چاہیے۔“ اسد نے وال کلاک کی طرف ایک نگاہ ڈالتے ہوئے اُس سے کہا۔

”جی‘ جیسا آپ کہیں۔“ نائلہ نے سعادت مندی سے اثبات میں سر ہلایا۔

”بیٹھو۔“ اسد نے ہاتھ سے بیڈ کی طرف اشارہ کیا اور وہ آہستگی سے اُن کے قریب بیڈ پر ٹک گئی۔

”مام تو چاہ رہی تھیں کہ آج ہی تمہیں ڈاکٹر کو دکھا دیں۔“ اسد نے دھیمے لہجے میں بات کا آغاز کیا۔ ”مگر کل کی اپائنٹمنٹ ملی ہے۔“

”جی“ نائلہ نے نگاہیں جھکا کر جواب دیا۔

”حالانکہ...... اس کی ضرورت ہی نہیں ہے۔“

کیا مطلب؟ اسد حیران ہوئے۔

”خالہ خیرن نے جو خبر دی ہے۔“ نائلہ کی آواز مزید دھیمی ہوگئی تھی۔ ”ڈاکٹر کو دکھانے سے اُس خبر کی تصدیق مقصود ہے تو اس کی کوئی ضرورت ہی نہیں ہے۔“

کیوں؟ اسد کی حیرت اپنی جگہ برقرار تھی۔

”کیونکہ خالہ خیرن ایک تجربہ کار اور ماہر دایہ ہیں۔“ نائلہ نے حیا بار لہجے میں جواب دیا۔ ”اُن کی کہی ہوئی بات کبھی غلط ہو ہی نہیں سکتی۔“

”تمہارا مطلب ہے کہ......“ اسد نے بے صبری سے پوچھا۔

”جی“ نائلہ نے اُن کا جملہ پورا ہونے سے قبل ہی مفہوم سمجھ کر پُر یقین لہجے میں جواب دیا۔ ”خالہ خیرن کی بات انشاء اللہ سو فیصد درست ثابت ہوگی۔“

”رئیلی“ اسد کے لہجے سے بے یقینی سی یقین دہانی جھلک رہی تھی۔ ”کیا واقعی انہوں نے جو بات کہی ہے...... وہ......“

”جی“ نائلہ نے پُر یقین انداز میں اثبات میں سر ہلایا۔

”شیور“ اسد نے حیرت بھری مسرت کے ساتھ یقین دہانی چاہی اور نائلہ کے اثبات میں سر ہلانے پر‘ اپنے قریب بیڈ پر دھرے اس کے ہاتھ پر بے ساختہ ہاتھ رکھ لیا‘ اُن کے گرم ہتھیلی سی ابلتا مسرت و انبساط کا احساس‘ اُن کے نرم اور چاہت بھرے لمس کے ساتھ نائلہ کی نس نس میں سرایت کرتا جا رہا تھا۔

”نائلہ“ اس تمام عرصے میں شاید پہلی بار انہوں نے اس کا نام اتنے پیار اور استحقاق سے لیا تھا۔ ”مجھے یہ سب اچھا لگ رہا ہے۔ ایک نیا سا انوکھا سا احساس بیدار ہوتا محسوس ہو رہا ہے۔ تمہیں کیسا لگ رہا ہے؟“

نائلہ کی گھنیری پلکوں کی چلمن گلگلوں رخساروں پر لرز رہی تھی اور دل‘ مسرت آمیز انداز میں دھڑک رہا تھا۔ لحظہ بھر کو اُس نے حیا بار نگاہوں سے اُن کے چہرے کی طرف دیکھا تھا۔ ایک نئی انوکھی اور انجانی مسرت سے دمکتا اُن کا چہرہ بے حد بھلا لگ رہا تھا۔ اُس نے بے خودی کے انداز میں اپنا سر اُن کے کاندھے پر رکھ دیا تھا۔ پہلی بار اس استحقاق کی اُس میں جرأت پیدا ہوئی تھی۔

رات دبے پاؤں گزرتی جا رہی تھی۔

بیگم حاجرہ تیمور اپنے کمرے میں اپنے بستر پر بے چینی و اضطراب کی کیفیت میں کروٹیں بدل رہی تھیں۔ انہوں نے کیا چاہا تھا کہ اسد کی شادی ہو؟ تارہ کی وجہ سے وہ اس کی شادی کرنے پر مجبور ہوگئی تھی‘ لیکن انہوں نے یہ کبھی بھی نہیں چاہا تھا کہ اسد صاحب اولاد ہو جائے اسد کے باپ بننے کا مطلب یہ ہوتا کہ تیمور احمد کی تمام تر دولت و جائیداد اسد کے نام منتقل ہوجاتی جو وہ کسی بھی حال اور کسی بھی قیمت پر نہیں چاہتی تھی۔

دولت کی حقیقت اور اہمیت سے وہ خوب اچھی طرح واقف تھیں۔

اس دولت کی خاطر‘ کیا کیا پاپڑ بیلے تھے انہوں نے...... کتنے جوڑ توڑ کیے تھے۔ مگر اس سے پہلے کہ یہ دولت اُن کے ہاتھ لگتی تیمور احمد نے وہ دولت اپنے بیٹے اسد کے نام لکھ دی تھی اور وہ بھی اس شرط کے ساتھ کہ جب تک اسد بالغ ہو کر رشتہ ازدواج میں منسلک ہونے کے بعد ایک عدد بچے کا باپ نہیں بن جاتا‘ یہ دولت اور جائیداد اس کے لیے وقف رہے گی‘ اس سے قبل نہ کوئی اُس جائیداد کو فروخت کر سکے گا نہ کسی اور کے نام منتقل کی جاسکے گی۔

کیسا بے بس کر دیا تھا انہیں تیمور احمد کی اس وصیت نے...... اُن کی روح تک سلگ کر رہ گئی تھی۔ پر وہ قانون کے سامنے مجبور تھیں اور تیمور احمد کے اس فیصلے کے سامنے سر جھکانے کے سوا چارہ ہی کیا تھا۔

انہوں نے ایک انتہائی غریب گھرانے میں آنکھ کھولی تھی۔ جہاں ہر سمت بھوک کے سوا کچھ بھی نہیں تھا۔ اُن کا کمزور اور بوڑھا باپ ایک بھٹے پر کام کرتا تھا ماں بھی اس کے ساتھ کام میں ہاتھ بٹاتی تھی۔ وہ ذرا بڑی ہوئی تو باپ نے اُسے بھی اپنے بھٹے پر لے جانا شروع کر دیا تھا۔ مگر اُس کی ماں نے اُس کے بھٹے پر آنے کی مخالفت کی تھی۔ بیٹی کے لیے اس کی آنکھوں میں کچھ خواب تھے وہ اُسے بستہ لے کر اسکول جاتے ہوئے اور پڑھ لکھ کر ڈاکٹر بنتے دیکھنا چاہتی تھی۔

”حاجرہ کے ابا! میں چاہتی ہوں تم حاجرہ کو اسکول میں داخل کروا دو۔“

ایک رات میاں کے سامنے روٹی کی چنگیر اور دال کی پلیٹ رکھتے ہوئے اُس نے اپنی دلی خواہش کا اظہار میاں کے سامنے کیا تھا۔ ”میں چاہتی ہوں‘

فریج کی ناگوار بو کا خاتمہ

فریج خالی کرنے کے بعد جب کافی دن کے لیے بند کر دیا جاتا ہے تو اس میں سے ناگوار بو آنے لگتی ہے اور کبھی کبھار ایسا بھی ہوتا ہے کہ فریج میں کوئی تیز مہک والی چیز رکھنے سے باقی چیزوں میں بھی اس چیز کی خوشبو آنے لگتی ہے مثلاً خربوزے کی مہک' یہ خصوصاً دودھ اور پانی میں تو فوراً ہو جاتی ہے۔ اس مسئلے کا حل یہ ہے کہ فریج کے شیلف پر کاغذ کے ٹکڑے رکھ کر اس پر ایک کوئلے کا ٹکڑا رکھ دیں۔ اس طرح کچھ دیر میں فریج میں موجود ناگوار بو کا خاتمہ ہو جائے گا اور اگر ڈیپ فریزر میں بھی کوئلے کا ٹکڑا رکھ دیا جائے تو کسی قسم کی ناگوار بو باقی نہیں رہتی اور کبھی کبھی چیزوں میں ایمونیا کی سی بو کا جو احساس ہوتا ہے وہ بھی ختم ہو جاتا ہے۔

حاجرہ لکھ پڑھ کر بڑی آدمی بنے کوئی افسر بنے...... میونسپلٹی کی ڈاکٹرنی کی طرح...... ڈاکٹرنی بنے۔"

"لو اور سنو۔" اس کا باپ مضحکہ اڑانے والے انداز میں ہنس پڑا تھا۔ "پاگل ہوئی ہے کیا...... اسکول میں پڑھنے والے بچے' ہمارے بچوں جیسے نہیں ہوتے وہ اور ہی طرح کے ہوتے ہیں۔"

"کیوں' کیا اُن میں سرخاب کے پر لگے ہوتے ہیں۔" حاجرہ کی ماں نے میاں کی بات کا برا مانتے ہوئے کہا تھا۔ "ذرا حاجرہ کی طرف دیکھو' یہ تمہیں اور طرح کی بچی نہیں لگتی؟ کتنی ذہین اور سمجھ دار بچی ہے میری' تم کچھ بھی کہو...... میں تو حاجرہ کو اسکول میں داخل کروا کر ہی دم لوں گی۔"

اور آخر کار اس کے باپ کو ماں کی ضد کے سامنے ہتھیار ڈالنے ہی پڑے تھے اور حاجرہ کو اسکول میں داخل کروا دیا گیا تھا بھٹے پر کام کرنے والے مزدوروں کی جھگی بستی کی وہ واحد لڑکی تھی' جو دوسرے بچوں کے ساتھ ریت مٹی میں کھیلنے کے بجائے پڑھنے کے لیے اسکول جاتی تھی۔

اس کی ماں نے درست ہی کہا تھا وہ ایک ذہین بچی تھی اپنی محنت اور ذہانت کے بل بوتے پر وہ جماعت پر جماعت پاس کرتی' نویں جماعت میں آ گئی تھی۔

وہ سرکاری اسکول کی طالبہ تھی اس لیے کسی فیس وغیرہ کا کبھی کوئی مسئلہ نہیں ہوا تھا کتابیں بھی زیادہ تر اسکول کی طرف سے مل جاتی تھیں۔ مگر اب بورڈ کے امتحان کے لیے فیس کی ضرورت تھی۔

"حاجرہ کے ابا' پیسوں کا کچھ بندوبست ہوا؟" اس کی ماں ہر رات میاں سے اُمید بھرے لہجے میں سوال کرتی۔

"نہیں۔ ابھی تو نہیں ہوا۔" وہ مایوسی سے سر ہلا کر کہتا۔ "روز مالکوں کے پاس جا کر ہاتھ جوڑ کر التجاء کرتا ہوں مگر وہ کہتے ہیں کہ پہلے ہی تو اتنا ادھار لے چکا ہے اب تو بالکل بھی گنجائش نہیں ہے۔"

"تو تم...... اپنے کسی یار دوست سے کہہ کر دیکھو۔" ماں نے مشورہ دیا۔

ہمارے یار دوست بھی سب کے سب ہمارے ہی جیسے ہیں خیر تو فکر نہ کر میں کچھ انتظام کرلوں گا۔"

اور اگلی صبح وہ بے ہوشی کی حالت میں ڈسپنسری کے باہر پڑا ہوا پایا گیا تھا۔ اس کی بھینچی ہوئی مٹھی میں 300 روپے تھے جو اُس نے اپنا خون بیچ کر حاصل کیے تھے اپنی بیٹی کے امتحان کی فیس کی خاطر۔

اُس کے باپ نے اس کی خاطر اپنا خون بیچا تھا۔ وہ پہلے ہی سینخ سلائی سا تھا۔ اُس کے بعد تو جیسے اُس کے ہاتھ پیر ہی جواب دے گئے تھے۔ حاجرہ کے امتحان کی فیس تو جمع ہو گئی پر اس کا باپ ایک بار پلنگ سے لگا تو دوبارہ سے پھر اٹھ نہ سکا اور مہینے بھر کھانستے رہنے کے بعد' ایک شام اُس نے ہمیشہ کے لیے آنکھیں بند کر لی تھیں۔

حاجرہ کو اب پتہ چلا تھا کہ پیسہ کتنا اہم ہے اور پیسے کے بغیر زندگی کتنی دشوار ہے۔ زندگی تو زندگی موت بھی پیسے کے بغیر' پایہ تکمیل کو نہیں پہنچتی کفن دفن کے لیے بھی پیسہ درکار ہوتا ہے۔

گزرتے ہوئے وقت کا ہر لمحہ حاجرہ کے دل میں پیسے کی اہمیت ضرورت اور افادیت کو بڑھاتا ہی جا رہا تھا۔ اب اس کی ماں بھٹے پر کام کرنے جاتی تھی اور صبح سے شام تک بری طرح محنت کرنے کے بعد اس کے ہاتھ محض اتنا پیسہ آتا تھا کہ وہ اور حاجرہ بہ مشکل پیٹ کا دوزخ بجھا پاتی تھیں۔

"بس تو جلدی سے پڑھ لکھ کر ڈاکٹر بن جا۔" وہ اکثر حاجرہ کی پیشانی کو پیار سے چوم کر کہتی تھی۔ "پھر سب دلدر دور ہو جائیں گے۔"

حاجرہ بہت محنت سے خوب دل لگا کر پڑھ رہی تھی میٹرک سے اچھے نمبروں سے پاس ہونے کے بعد اب اُس نے انٹر سائنس میں داخلہ لے لیا تھا۔ انٹر کے بعد وہ میڈیکل کالج میں پڑھنا چاہتی تھی' اپنی ماں کی آنکھوں میں سجے سپنے کو شرمندۂ تعبیر کرنا ہی اب اس کی زندگی کا مقصد تھا۔

انٹر میں بھی اس کے شاندار نمبر آئے تھے مگر اُسے میڈیکل کالج میں داخلہ نہیں مل سکا تھا۔ میڈیکل کالج میں پڑھنے کے لیے دولت کی ضرورت تھی حاجرہ اُس دولت سے محروم تھی۔ اُس کی تمام تر کوششیں اور محنتیں رائیگاں گئی تھیں۔ اس کی ماں کے لیے' اس کا یہ سپنا ٹوٹنا جان لیوا ثابت ہوا تھا اور محض دو روز کے بخار میں' وہ دنیا سے چٹ پٹ ہو گئی تھی۔

ماں کے مرنے کے بعد حاجرہ بھری دنیا میں اکیلی رہ گئی تھی۔ ایک دور پرے کی رشتے دار خاتون' اصغری بوا اُسے اپنی جھگی میں لے گئی تھیں اب بھلا وہ اپنی ماں کی جھگی میں اکیلے کیسے رہتی' سو وہ خاموشی سے اصغری بوا کی جھگی میں چلی گئی تھی۔ اصغری بوا کا ایک ہی بیٹا تھا۔ سرور...... وہ بھی بھٹے پر کام کرتا تھا جانے کب کیسے اُسے چرس کی لت لگ گئی تھی جو تھوڑا بہت کماتا' چرس پر اڑا دیتا تھا۔ نشہ پورا کرنے کے لیے کبھی پیسے نہ ہوتے تو ماں پر چیختا چلاتا گالیاں بکتا اور اکثر ہاتھ اٹھانے سے بھی دریغ نہ کرتا تھا۔

اب چالیس کے پیٹے میں تھا' پر اب تک کنوارہ تھا۔ ماں پر ہاتھ اٹھانے والے بدبخت انسان کو بھلا کون اپنی بیٹی دیتا۔ لوگ اس کی نشے کی لت کو بھی ناپسند کرتے تھے مگر اصغری بوا ماں تھیں اس کی لاکھ نالائقی کے باوجود اس کے بھلے کے لیے سوچتی رہتی تھیں۔ وہ حاجرہ کو اپنی جھگی میں اسی اُمید میں لائی تھیں کہ بن ماں باپ کی بچی ہے پیار محبت سے سمجھا بجھا کر اپنے نکمے اور چرسی بیٹے سے بیاہ کرنے پر راضی کر لیں گی۔

مگر حاجرہ اتنی بھولی نہیں تھی' جتنی اصغری بوا سمجھ رہی تھیں۔

کیا کہہ رہی ہو بوا؟ پوری بات سن کر حاجرہ نے حیرت اور غصے سے اصغری کی طرف دیکھا۔ "اگر سرور بھائی کی صحیح وقت پر شادی ہو جاتی تو...... آج کو میری عمر کی تو خود اُن کی بیٹیاں ہوتیں۔"

"ہاں...... یہ تو تم ٹھیک کہہ رہی ہو۔" اصغری بوا گڑبڑا کر بولی۔ "پر بیٹی اب بھی کچھ ایسا زیادہ وقت نہیں گزرا ہے۔ وہ دل کا بہت اچھا ہے۔ بس اُسے کسی محبت بھرے سہارے کی ضرورت ہے۔"

"وہ دل کا جتنا اچھا ہے۔ پوری بستی کو اُس کا پتہ ہے۔" حاجرہ دل جلے انداز میں بولی۔ "رہا سوال اُس کے لیے محبت بھرے سہارے کی ضرورت کا تو ایک بات تم میری کان کھول کر سن لو۔ میں' اُس ادھیڑ عمر چرسی کا سہارا نہیں بن سکتی۔"

اصغری بوا کو 18 سالہ حاجرہ سے اس طرح کے دو ٹوک جواب کی توقع نہیں تھی' حیرت سے پلکیں جھپکائے اُسے دیکھتی رہی۔

تو کیا کہہ رہی ہے حاجرہ؟ چند لمحوں بعد اُس نے حیرانی سے سوال کیا تھا۔

"میں ٹھیک کہہ رہی ہوں بوا۔" حاجرہ نے مضبوط لہجے میں جواب دیا تھا۔ "آئندہ تم کبھی بھولے سے بھی یہ بات نہ سوچنا۔"

اگر تو میرے اور میرے بچے کے لیے کچھ اچھا نہیں سوچ سکتی تو بھی کان کھول کے سن لے کہ میں تجھے اپنی جھگی میں نہیں رکھوں گی۔ پچھلے بیس دنوں سے حرام کی روٹیاں توڑ رہی ہے۔ بس بہت ہو چکا۔ اب اپنی راہ لگ...... اس گھر میں اگر رہنا ہے تو میری بات ماننی ہوگی۔"

اصغری کا خیال تھا کہ دھونس دھمکی سے حاجرہ ڈر جائے گی' مگر اُس نے حاجرہ کو سمجھا ہی کب تھا۔ اُسی رات حاجرہ...... اس کے بکس کی تہہ میں دھرے اس کی شادی کے چاندی کے کڑے پازیب اور سونے کی اکلوتی جھمکیاں لے کر' اس کی جھگی سے ہمیشہ کے لیے چلی گئی تھی۔

"ہائے لوگوں میں لٹ گئی۔" صبح بکسے کو کھلا پا کر اور بکسے میں موجود زیور غائب دیکھ کر' اصغری نے واویلہ کر کے پوری بستی جمع کر لی تھی۔ "دیکھو میری نیکی کا اس لڑکی نے مجھے یہ صلہ دیا ہے۔ میری عمر بھر کی پونجی چرا کر غائب ہو گئی ہے۔"

یہ بھٹہ اور بھٹے سے ملحقہ مزدوروں کی کچی بستی ایک درمیانے درجے کے قصبے کا مضافاتی علاقہ تھا۔ حاجرہ اصغری کے زیور لے کر قصبے میں گئی تھی پھر وہاں سے بس پکڑ کر اُس نے شہر کی راہ لی تھی۔ شہر پہنچتے ہی اُس نے زیور فروخت کر دیے تھے اور ایک بڑی چادر خرید کر خود کو اُس میں چھپا لیا تھا بقیہ پیسوں میں سے ٹکٹ لے کر وہ کراچی کے لیے ٹرین میں سوار ہو گئی تھی۔

گھر سے نکلتے وقت وہ اپنی میٹرک اور انٹر کی سند ساتھ لانا نہیں بھولی تھی۔ کراچی پہنچ کر رات اُس نے اسٹیشن پر گزاری تھی اور اگلی صبح اپنے سرٹیفکیٹ لے کر وہ شہر کے ایک بہت بڑے میڈیکل کالج جا پہنچی تھی۔

کالج کے استقبالیہ پر موجود خاتون' مسز ریٹا کو اُس نے اپنی تمام رام کہانی کہہ سنائی تھی۔

"دیکھو میڈیکل میں تو نہیں' البتہ تمہیں نرسنگ میں داخلہ مل سکتا ہے۔"

اُس کی تمام کہانی سننے کے بعد مسز ریٹا کو اس نوعمر اور خوش شکل لڑکی سے ایک ہمدردی سی پیدا ہو گئی تھی۔ وہ خود نرسنگ ٹریننگ سینٹر کی انچارج کے پاس اُسے لے کر گئی تھی اور اس طرح' حاجرہ کا نرسنگ اسکول میں داخلہ ہو گیا تھا۔

اب حاجرہ کی زندگی کا صرف ایک مقصد تھا۔ بے پناہ اور بے تحاشہ دولت کا حصول۔ وہ رات دن' دولت حاصل کرنے کے نت نئے طریقوں پر غور کرتی رہتی تھی۔ وہ پلک جھپکتے میں...... دولت مند بن جانا چاہتی تھی۔

"مسز ریٹا کوئی ایسی ترکیب بتایئے کہ میں راتوں رات امیر خاتون بن جاؤں۔" ایک دن اُس نے مسز ریٹا سے کہا تھا اور اس کی اس بچگانہ خواہش پر مسز ریٹا بے اختیار ہنس پڑی تھیں۔

"راتوں رات امیر بننے کا تو بس ایک طریقہ ہے کسی بوڑھے سیٹھ سے شادی بنا لو...... وہ مر جائے گا تو ساری دولت تمہاری ہو جائے گی۔"

مسز ریٹا نے یہ بات تو مذاق میں کہی تھی' مگر حاجرہ کو دولت مند بننے کا یہ سب سے شارٹ کٹ راستہ محسوس ہوا تھا اور اُس نے اُسی دن سے اِس بات پر غور کرنا شروع کر دیا تھا۔

جلی ہوئی دیگچی صاف کریں

کبھی کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ سالن اتنی بری طرح جل جاتا ہے کہ سالن ضائع ہونے کے ساتھ ساتھ جلی ہوئی دیگچی کو دھونا بھی ایک مسئلہ نظر آتا ہے۔ ایسی صورت میں جلی ہوئی دیگچی میں پانی ڈال کر 3-2 چمچے نمک شامل کر کے تیز گرم کریں پانی ابلنے لگے تو چولہے سے اتار لیں پانی پھینک کر برتن دھونے کی لوہے کی جالی سے صاف کریں' دیگچی با آسانی صاف ہوجائے گی۔ دوسرا طریقہ یہ ہے کہ جلی ہوئی دیگچی میں پانی ڈال کر چولہے پر رکھیں اور ساتھ ہی ایک چھوٹا پیاز بھی ڈال دیں پانی میں چند منٹ ابال آنے پر چولہے سے اتاریں اور پانی پھینک کر صاف سے دھولیں۔

نرسنگ کی ٹریننگ کے ختم ہوتے ہی اُسے اُسی ہوسپٹل میں جاب مل گئی تھی۔ وہ ہمیشہ اپنی ڈیوٹی میل وارڈ میں لگواتی تھی اور بوڑھے دولت مند مریضوں کی خصوصی توجہ کے ساتھ خدمت کیا کرتی تھی پر اب تک اُسے اپنی مطلب کا کوئی آنکھ کا اندھا اور گانٹھ کا پورا شخص نہیں مل سکا تھا۔

اُس شام وہ ڈیوٹی بھگتا کر تھکی ماندی وارڈ سے باہر نکلی تھی تو وارڈ بوائے نے اُسے اطلاع دی تھی" حاجرہ سسٹر تم کو میڈم ریٹا نے اپنے آفس میں بلایا ہے۔"

"اچھا" وہ تھکے تھکے قدموں سے مسز ریٹا کے آفس کی طرف مڑ گئی تھی۔

حاجرہ تمہیں زیادہ روپیہ کمانے کا شوق ہے نا؟ انہوں نے اُسے دیکھتے ہی پوچھا تھا۔

"جی...... مگر......" حاجرہ نے حیرت سے پلکیں جھپکا کر کہا تھا۔

"مگر آپ یہ بات کیوں کہہ رہی ہیں؟"

"کیونکہ تمہارے ایکسٹرا روپیہ کمانے کا ایک چانس تمہارے ہاتھ لگا ہے۔" وہ مسکرا کر بولی۔

سیٹھ تیمور کا نام سنا؟ اُس نے اس کی طرف دیکھ کر پوچھا۔

"جی نہیں" حاجرہ نے نفی میں سر ہلاتے ہوئے جواب دیا۔

"بہت دولت مند آدمی ہے۔ پڑھا لکھا اور اچھا انسان بھی ہے۔

بیوی بیمار ہے۔ بیوی کی دیکھ بھال کے لیے ایک فل ٹائم نرس کی ضرورت ہے۔ تم یہ کام کرے گی؟

مگر میڈم...... میری یہ جاب؟ حاجرہ نے ہچکچاتے ہوئے کہا۔

"اس کی تم فکر مت کرو ہم تم کو چھٹی دلا دے گا۔ بس تم بولو۔ "سیٹھ تیمور کی کوٹھی پر کام کرنا ہے؟"

ہاں...... مگر...... اس کے گھر میں اور کتنے لوگ ہیں؟ کیسا ماحول ہے؟ حاجرہ نے دھیمی آواز میں سوال کیا۔

اعلیٰ خاندانی لوگ ہیں۔ شہر کے سب سے پوش علاقے میں اُن کی شاندار کوٹھی ہے۔ گھر میں' مسٹر تیمور اُن کی مسز ساجدہ تیمور اور ایک کم سن بیٹے' اسد تیمور کے سوا چند نوکر چاکر ہیں۔ تمہیں کسی بھی طرح کی فکر کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ اگر اچھا ماحول اور قابلِ اعتبار لوگ نہ ہوتے تو میں کبھی بھی تمہیں وہاں جانے کے لیے نہ کہتی۔"

"شکریہ میڈم ریٹا" حاجرہ نے تشکر بھرے لہجے میں کہا تھا۔ "آپ نے ہر ہر قدم پر میری مدد اور رہنمائی کی ہے۔ اگر آپ نہ ہوتیں تو شاید میں آج اِس مقام پر بھی نہ ہوتی۔"

خیر چھوڑو ان باتوں کو۔ میری بات کا جواب دو۔ تم سیٹھ تیمور احمد کے گھر کام کرنے کے لیے تیار ہو؟

"جی" حاجرہ نے اثبات میں سر ہلایا۔

اوکے...... پھر ٹھیک ہے میں اُنہیں اطلاع دے دیتی ہوں' تم اپنی تیاری رکھو...... شام میں اُن کا ڈرائیور آ کر تمہیں لے جائے گا اوکے۔

"جی...... اوکے" حاجرہ نے سر ہلایا اور اپنے ہاسپٹل کی طرف روانہ ہوگئی۔ ہسپتال کی پچھلی جانب' نرسوں کے لیے ایک ہوسٹل تھا۔ اس کی دوسری منزل کے ایک کمرے میں حاجرہ رہتی تھی۔

تب ہی دروازے پر ہلکی سی دستک ہوئی تھی۔

بیگم حاجرہ تیمور چونک کر ماضی کے کھنڈرات سے حال کی عمارت میں لوٹ آئی تھیں۔ دروازے پر پھر کسی نے دھیمے انداز میں دستک دی تھی۔

"یس" انہوں نے سپاٹ آواز میں کہا اور اگلے ہی لمحے سدرہ پردہ سرکاتی اندر داخل ہوئی تھی۔ اس کے انداز سے ایک عجب سے اضطراب کا اظہار ہو رہا تھا۔

بیگم تیمور اُسے دیکھ کر خود کو بھی کس قدر مضطرب محسوس کرنے لگی تھیں۔ اُن کے دل میں اپنی بیٹی سدرہ کے لیے وہی پیار تھا۔ جو اُن کی ماں کے دل میں اُن کے لیے تھا۔ اُن کی ماں انہیں' اعلیٰ تعلیم کے ساتھ کسی بڑے مقام پر دیکھنے کی خواہاں تھی تو وہ بھی سدرہ کو بے تحاشہ دولت کے انبار میں کھیلتے ہوئے دیکھنے کی متمنی تھیں۔

"مام" سدرہ پاؤں پٹختی ہوئی اُن کے سامنے آ کھڑی ہوئی تھی۔ "آخر صبح کب ہوگی۔ بھابی کب ہاسپٹل جائیں گی اور وہ خبر کب کنفرم ہوگی۔"

"اچھا' تو تم اُس خبر کی کنفرمیشن کے لیے بے چین ہو۔" حاجرہ تیمور کے لبوں پر مسکراہٹ بکھر گئی۔

"تمہاری اطلاع کے لیے بتا دوں' وہ خبر کنفرم ہے۔"

"سچ مام" سدرہ نے بے یقینی سے ماں کے کاندھے تھامتے ہوئے پوچھا۔

"یس جان مام" حاجرہ تیمور ممتا بھرے انداز میں مسکرائیں۔

"تھینک یو مام" سدرہ نے خوشی کے بے طرح احساس سے بے قابو ہوتے ہوئے بے اختیارانہ اُن کی کشادہ دمکتی پیشانی چوم لی تھی پھر وہ اسی ترنگ بھرے احساس کے ساتھ دروازے کی طرف بڑھ گئی تھی۔ "اب میں چین سے سو سکوں گی۔ بائے مام۔"

اُس نے الوداعی انداز میں ہاتھ ہلایا۔

"اوکے بیٹا' بائے" حاجرہ تیمور نے پیشانی پر ہاتھ رکھتے ہوئے تکیہ پر کہنی ٹکا کر اپنی ٹانگیں تھوڑی سی آگے پھیلا دی تھیں۔

پتہ ہی نہیں چلا تھا رات کب گزر گئی تھی۔ سدرہ تو اپنے کمرے میں جاتے ہی چین کی نیند سو گئی تھی مگر بیگم تیمور تمام رات عالم بے چینی میں کروٹیں بدلتی رہی تھیں جبکہ نائلہ اور اسد' سوتی جاگتی کیفیت میں رہے تھے۔ الوہی پیغامات کی طرح کتنے ہی ان دیکھے سندر سپنے اُن کی بے خواب پلکوں پر اُتر رہے تھے کتنی ہی انجانی انوکھی سوچیں روح کے دریچوں پر دستک دے رہی تھیں۔ لمحے قوس وقزح کے رنگوں میں ڈھل گئے تھے ساعتیں' اپنے پیروں میں جانے کیسی نقرئی جھانجھریں باندھ کے آئی تھیں' کہ ہر پل' ایک جل ترنگ سا بجاتا گزر رہا تھا۔ وہ رات نائلہ کی زندگی کی حسین ترین رات تھی جب اسد نے تمام تر سچائیوں کے ساتھ اُسے اپنا تسلیم کر لیا تھا۔

اگلے دن صبح' اسد تیار ہو کر نیچے آئے تو اُن کے دل کے کسی گوشے میں یہ گمان موجود تھا کہ شاید بیگم تیمور انہیں' آفس جانے سے منع کر دیں اور کہیں کہ وہ نائلہ کو لے کر ہاسپٹل جائیں۔

مگر بیگم تیمور نے ایسا کچھ نہیں کہا تھا۔ چنانچہ وہ ناشتے کے بعد آفس کے لیے روانہ ہوگئے تھے۔ سدرہ تو کل رات کو ہی شانت ہوگئی تھی۔ اس لیے بنا کسی تجسس اور تردد کے وہ خاموشی سے کالج چلی گئی تھی۔

"نائلہ' آج دس بجے کا اپائنٹمنٹ ہے تمہیں یاد ہے نا۔" ناشتے کے بعد نائلہ اوپر جانے لگی تو' بیگم تیمور نے اُسے یاد دلایا تھا۔

"جی مام" نائلہ نے دھیمے لہجے میں اثبات میں سر ہلاتے ہوئے جواب دیا تھا۔

"میں نے اکبر سے کہہ دیا ہے وہ تمہیں ہاسپٹل لے جائے گا۔" بیگم تیمور نے سرسری سے لہجے میں کہا۔

"میں بھی تمہارے ساتھ ہی چلتی' مگر ہماری انجمن کے ایک چیک پر مجھے سائن کرنے ہیں' اُس کے لیے مجھے 10 بجے تک انجمن کے آفس پہنچنا ہوگا۔ وہاں دو منٹ کا کام ہے بس ایک چیک سائن کرنا ہے۔ وہاں سے سیدھا میں تمہارے پاس ڈاکٹر شینا کے کلینک پر ہی آ ؤں گی۔ اوکے

"اوکے مام" نائلہ نے سر ہلایا۔ "کل آپ کی ڈاکٹر سے تو بات ہو ہی گئی ہے' وقت بھی لیا ہوا ہے۔ بس چیک اپ ہی تو کروانا ہے اگر آپ کو مزید کوئی کام ہو تو...... آپ بے شک ہاسپٹل نہ آئیں۔ میں خود ہی۔"

"ارے نہیں ڈارلنگ" بیگم تیمور محبت بھرے لہجے میں بولیں۔ "اتنے برسوں بعد ہمارے گھر میں خوشی آنے والی ہے۔ میرا بس چلتا تو میں تمہارے ساتھ ہی چلتی' خیر چند منٹوں کی تاخیر سے میں آخر کار تمہارے پاس پہنچ ہی جاؤں گی۔"

"چلیں جیسی آپ کی مرضی۔" نائلہ خوش دلی سے مسکرائی۔

"اب جلدی سے تیار ہو کر آ جاؤ...... ساڑھے نو بج رہے ہیں' کچھ دیر راستے میں بھی تو لگے گی۔" بیگم تیمور نے ہاتھ ہلا کر کہا۔

"جی بہتر' ابھی تیار ہو کر آتی ہوں" نائلہ تیزی سے سیڑھیوں کی طرف بڑھ گئی تھی۔

اکبر گاڑی' کوریڈور کی سیڑھیوں کے قریب لے آیا تھا نائلہ سج سج قدم دھرتی دروازے کی طرف بڑھی۔

"اپنا بہت خیال رکھنا۔" بیگم تیمور نے آگے بڑھ کر اُسے شانوں سے تھام کر خود سے لگاتے ہوئے پیار بھری سرگوشی کی تھی۔ "اور ہاں' ہمیں پوتے کی اچھی خبر سنانا۔"

"جی بہتر" نائلہ نے نگاہیں جھکا کر شرمیلے لہجے میں جواب دیا تھا اور کوریڈور کی ٹائلیز سے میزین سیڑھیوں کے تین اسٹیپس اترتی کار میں جا بیٹھی تھی۔ اس کے بیٹھتے ہی کار کا دروازہ بند کر کے اکبر ڈرائیونگ سیٹ پر جا بیٹھا تھا۔

اور چند ہی لمحوں میں اُن کی گاڑی' رہائشی ایریا سے نکل کر مین شاہراہ کے ٹریفک کے اژدحام میں شامل ہوگئی تھی۔ نائلہ مطمئن انداز میں سیٹ سے سر ٹکائے' خوبصورت سوچوں میں ڈوبی ہوئی تھی اور اکبر حسب عادت نہایت مشاقی اور احتیاط سے کار ڈرائیو کر رہا تھا۔ تب ہی ایک سیاہ مارگلہ۔ دائیں جانب سے بالکل اچانک ہی سامنے آ گئی تھی۔ اکبر نے سائیڈ لینے کی کوشش کی تھی' پر وہ گاڑی کسی آندھی اور طوفان کی طرح نائلہ کی کار سے آ ٹکرائی تھی۔ کار کو بچانے کے چکر میں اکبر نے کار فٹ پاتھ پر چڑھا دی تھی' کار کسی اڑیل بھینسے کی طرح ڈکراتی ہوئی فٹ پاتھ پر لگے گھنے پیڑ سے ٹکرا کر رک گئی تھی۔ دائیں جانب سے آنے والی کار کی ٹکر سے نائلہ کسی بال کی طرح سیٹ سے اچھلی تھی اس کا سر چھت سے ٹکرایا تھا اور وہ ڈرائیورنگ سیٹ کے ساتھ والی سیٹ پر آ گری تھی۔ سیٹ کا گول سرا کسی نوکیلے خنجر کی طرح اس کے پیٹ میں پیوست ہو گیا تھا۔ درد کی ایک شدید لہر سی اٹھی تھی' اس کے منہ سے ایک چیخ برآمد ہوئی تھی' تب ہی کار فٹ پاتھ پر چڑھ کر درخت سے جا ٹکرائی تھی۔ اس ٹکر سے نائلہ دوبارہ سیٹ پر آ گری تھی اب کی بار اس کا سر دروازے سے ٹکرایا تھا اور دروازہ کھلتا چلا گیا تھا اور نائلہ پھسلتی ہوئی دروازے سے باہر لٹک گئی تھی اس کا

کپڑوں سے چیونگم صاف کریں

بچے اکثر چیونگم کھا کر اِدھر اُدھر پھینک دیتے ہیں جو کہ چپک جاتی ہے۔ کسی کپڑے قالین یا بالوں پر چیونگم لگ جائے تو اسے صاف کرنا نہایت مشکل ہو جاتا ہے لیکن اگر اس کپڑے کو پلاسٹک کے لفافے میں ڈال کر فریزر میں رکھ دیا جائے تو جب کچھ دیر بعد چیونگم ٹھنڈی ہو کر اکڑ جائے تو بہت آسانی سے اسے اتارا جا سکتا ہے۔ اگر کپڑا بہت بڑا ہو یا قالین یا بالوں میں چیونگم لگی ہوئی ہو تو برف کا کیوب لے کر چیونگم پر ملیں تاکہ وہ ٹھنڈی ہو کر سخت ہو جائے پھر رگڑ کر صاف کر دیں۔

ب ہاتھ زمین کو چھوڑ رہا تھا۔ اس کی آنکھیں بند تھیں ر وہ دنیا مافیہا سے بے خبر ہو چکی تھی۔

☆☆☆

ئی دن گزر گئے تھے' پر معصب کی طرف سے کوئی ت رفت نہیں ہوئی تھی۔ نمرہ کا بارہا دل چاہا تھا کہ وہ ن سے رابطہ کرے مگر کچھ حیا تھی اور کچھ انا' کہ چاہتے وئے بھی وہ انہیں فون نہ کر سکی تھی' جبکہ کرن بھی کئی بار مرار کیا تھا۔

"آنٹی! آپ پاپا کو فون کریں نا۔"

"نہیں کرن! اب ہمیں صبر سے اُن کا انتظار کرنا وگا۔" نمرہ نے ایک جذب کی سی کیفیت میں جواب یا تھا۔ "انشاء اللہ وہ خود ہی ہمیں فون بھی کریں گے ور ہم سے ملنے بھی آئیں گے۔"

"کیا کبھی ایسا ہو سکے گا۔" کرن کی آواز میں سرت بھری بے یقینی تھی۔

"ایک دن ایسا ضرور ہوگا۔" نمرہ نے پورے یقین سے جواب دیا تھا۔

آغا رفاہی ادارے کی سہ منزلہ عمارت کے اونچے چوباروں اور منڈیروں پر سے سرمئی شام دھیرے دھیرے نیچے اتر رہی تھی۔ نمرہ کمرے سے نکل کر باہر ن میں آ کھڑی ہوئی تھی۔

"آنٹی" کرن اپنی ننھی سی بیساکھی ٹیکتی اس کے ریب چلی آئی تھی۔ "ایک بات کہوں؟" اُس نے ہچکچاتے ہوئے کہا تھا۔ "آپ مانیں گی؟"

"بولو کرن" نمرہ نے پیار بھرے لہجے میں کہا تھا۔ "تم جانتی ہی ہو میں تمہاری کوئی بات نظر انداز نہیں کر سکتی۔"

"آپ پلیز اندر چل کر پاپا کو فون کریں۔" کرن نے نگاہیں جھکا کر التجاء کی۔ "کتنے دن ہو گئے ہیں اُن کا دل پتھر کا ہے مگر ہمارے دلوں میں تو اُن کے لیے پ اور کسک ہے وہ رابطہ نہیں کر رہے..... تو کم از کم ہمیں تو اُن کی خیریت معلوم کرنی چاہیے۔"

"تم ٹھیک کہہ رہی ہو۔" نمرہ نے قائل ہوتے ہوئے کہا تھا۔ "اندر چلو' ہم ابھی انہیں فون کرتے ہیں۔"

وہ دونوں آہستگی سے کمرے کی طرف بڑھ گئی تھیں۔

☆

معصب نے ہاتھ بڑھا کر ڈیک آف کر دیا تھا۔ پھر سستی سے انگڑائی لیتے بستر سے اٹھ کھڑے ہوئے تھے۔ پورے گھر پر سناٹا طاری تھی' غالباً فضلو بابا اور گو کہیں گئے ہوئے تھے' معصب آہستگی سے چلتے لاؤنج میں چلے آئے تھے۔ لاؤنج کی کشادہ کھڑکیوں پر سے پردے سمٹے ہوئے تھے' اور کھڑکیوں کے اُس پار کوٹھی کے احاطے میں اترتی شام بھلی معلوم دے رہی تھی' وہ آہستہ روی سے چلتے برآمدے میں نکل آئے تھے' پورچ میں جیپ موجود نہیں تھی۔ ظاہر ہے فضلو بابا لے کے گئے ہوئے تھے۔ معصب ایک ستون سے ٹیک لگا کر کھڑے ہوئے اور لان کی طرف دیکھنے لگے۔ لان میں دیوار کے ساتھ ساتھ کئی گھنے اور ہرے بھرے پیڑ لگے تھے۔ البتہ کیاریاں خالی پڑی تھیں' بڑے سائز کے گملے بھی خالی تھے اور لان کی وہ درمیانی جگہ جہاں کبھی سرسبز مخملیں گھاس کا فرش بچھا رہتا تھا۔ اب وہاں خاک اڑ رہی تھی۔

"ذرا سی دیکھ بھال اور توجہ کی ضرورت ہے" اُن کے کانوں میں کبھی کہا گیا نمرہ کا جملہ گونجا تھا۔ "پھر دیکھئے' اس اجڑے دیار میں پھر سے بہار آ جائے گی۔"

"میں خزاؤں کی سنگت میں رہتے رہتے تھک چکا ہوں۔" انہوں نے ستون پر ماتھا ٹکاتے ہوئے کرب بھرے انداز میں سوچا تھا۔ "پلیز بہار بن کر..... میرے اس اجڑے دیار میں چلی آؤ....." وہ اپنی التجاء پر خود حیرت زدہ رہ گئے تھے۔

"یہ میں کیا اور کس انداز میں سوچ رہا ہوں۔" انہوں نے جز بز ہوتے ہوئے سوچا تھا۔ جب سے نمرہ گئی تھی' ایک لمحے کے لیے بھی اس کا خیال اُن کے دل سے نہیں گیا تھا۔ کئی بار اُن کا دل چاہا تھا کہ وہ اُسے فون کریں' پر جانے کس سوچ نے اُن کی ہمت کے سامنے بند باندھ دیے تھے۔

"میں نے فون نہیں کیا تو کم از کم اُسے تو فون کرنا چاہیے تھا۔" وہ جھنجھلا کر سوچتے مگر میں یہ بات اتنے استحقاق کے ساتھ کس طرح سوچ سکتا ہوں۔" وہ خود ہی سوچتے اور مزید اُلجھ کر رہ جاتے تھے۔

ابھی وہ اپنی انہی الجھی سلجھی سوچوں کے تانوں بانوں میں الجھے ہوئے تھے کہ اندر سے ان کی سماعت سے فون کی گھنٹی کی آواز ٹکرائی تھی۔ وہ ایک دم سے چونک اٹھے تھے اور بے ساختہ اُن کے قدم لاؤنج کی طرف بڑھ گئے تھے۔

"جی! نمرہ....." انہوں نے فون اٹھا کر پورے یقین کے ساتھ کہا تھا۔

"ارے' آپ نے یہ کیسے جانا کہ یہ میرا ہی فون ہوگا۔" نمرہ نے حیرت بھری مسرت سے کہا تھا۔ "اچھا آپ نے C.L.I پر میرا نمبر دیکھ لیا ہوگا؟"

"بس میرے دل نے کہا تھا کہ ہو نہ ہو یہ فون آپ کا ہی ہوگا۔" معصب کی آواز بے حد دھیمی تھی اور اُس میں احساس کا ایک نیا روپ گندھا ہوا تھا۔

آپ کیسے ہیں؟ نمرہ نے سوال کیا۔

"اللہ کا کرم ہے۔" معصب نے جواب دیا۔

"ہم لوگ..... میرا مطلب ہے..... کرن آپ کو بہت یاد کرتی ہے۔" نمرہ نے دھیمے لہجے میں کہا۔ لحظہ بھر کو رک کر اُس نے معصب کے جواب کا انتظار کیا پر جواب نہ پا کر بات پوری کر دی۔

"میں نے آپ سے کہا تھا آپ ہم سے ملنے آئیے گا۔ آپ آئے نہیں؟"

"وہ اصل میں....." معصب کو کوئی مناسب سا بہانہ نہیں سوجھ رہا تھا۔

"آج آ جائیے۔" نمرہ نے بے ساختہ کہا۔ "ابھی' اسی وقت۔"

"ابھی" معصب نے کھڑکی سے باہر اترتی ہوئی شام کی طرف دیکھتے ہوئے قدرے حیرت سے کہا۔ "اسی وقت؟"

"سنا ہے کل کبھی نہیں آتی اسی لیے اہم اور ضروری معاملات کو کبھی بھی کل پر نہیں ٹالنا چاہیے۔" نمرہ نے مسکراتے لہجے میں کہا۔ معصب کے لہجے میں نیم رضا کی کیفیت کو محسوس کر کے' اُس کی آواز میں بے نام سی خوشی کا احساس گھل گیا تھا۔

آ رہے ہیں نا؟ معصب کو خاموشی سے کچھ سوچتے پا کر اُس نے پُر امید لہجے میں سوال کیا تھا۔

"وہ اصل میں جیپ بھی موجود نہیں ہے۔ اُسے فضلو بابا کہیں لے کر گئے ہیں۔" معصب نے عذر لنگ پیش کیا۔

"تو کیا ہوا؟" نمرہ نے جلدی سے کہا۔ "آپ ٹیکسی کیجیے اور چلے آئیے۔"

"ہاں..... ایسا تو ہو سکتا ہے۔" معصب نے اثبات میں سر ہلایا۔ "مگر....."

"مگر کیا؟ نمرہ نے جلدی سے پوچھا۔

"میں وہاں' صرف..... آپ سے ملنے آؤں گا۔" معصب نے دھیمی اور ٹھہری ہوئی آواز میں کہا۔ "پلیز آپ مجھ سے کسی اور سے ملنے کے لیے اصرار مت کیجیے گا۔"

معصب کی بات سے نمرہ کو تکلیف ہوئی تھی' مگر اُس نے ظاہر نہیں ہونے دیا تھا۔ وہ جانتی تھی کہ دھیرے دھیرے برف پگھل رہی ہے۔ جلد یا بدیر وہ وقت بھی آنے والا ہے جب وہ صرف اور صرف کرن سے ملنے آیا کریں گے یا شاید کرن کو اپنے ساتھ اپنی دنیا میں ہی لے جا کر بسا لیں گے۔

"ٹھیک ہے۔" چند ساعتوں تک سوچنے کے بعد نمرہ نے اُن کی شرط مان لی تھی۔ "کتنی دیر میں پہنچ رہے ہیں۔"

"مجھے تو آپ کے ادارے کا پتہ بھی معلوم نہیں ہے۔" وہ جز بز ہو کر بولے۔

"میں آپ کو سمجھا دیتی ہوں۔" نمرہ نے سرسری سے انداز میں کہا اور انہیں ادارے کا پتہ سمجھانے لگی۔ "ویسے یہ ایک مشہور ادارہ ہے آپ ٹیکسی ڈرائیور کو صرف نام اور علاقہ بتا دیں گے' تو وہ آپ کو بآسانی یہاں پہنچا دے گا۔"

"اوکے۔" معصب نے جواب دیا اور فون بند کر دیا۔

"پاپا آ رہے ہیں؟" کرن نے حیرت اور مسرت سے لبریز آواز میں سوال کیا۔

"ہاں" نمرہ نے سوچتی ہوئی نظروں سے کرن کی طرف دیکھتے ہوئے کہا۔ "وہ یہاں آ رہے ہیں..... تم یہاں میرے پاس بیٹھو' بتاتی ہوں' ہمیں اُن کے استقبال کے لیے کیا کرنا ہے؟

کرن آنکھوں میں اشتیاق لیے نمرہ کے سامنے دھری کرسی پر بیٹھ گئی تھی اور نمرہ نے اُسے دھیمے لہجے میں کچھ سمجھانا شروع کر دیا تھا۔

گھر سے باہر نکل کر دائیں جانب مڑتے ہی معصب کو ایک خالی ٹیکسی مل گئی تھی اور وہ ڈرائیور کو ادارے کا نام اور ایریا بتا کر پچھلی سیٹ پر بیٹھ گئے تھے' اُن کے بیٹھتے ہی ڈرائیور نے ٹیکسی آگے بڑھا دی تھی۔

وہ نمرہ کے کہنے پر بنا کچھ سوچے سمجھے گھر سے نکل پڑے تھے۔ اب سوچ رہے تھے کہ کہیں انہوں نے کوئی غلطی تو نہیں کی؟

بھلا غلطی کی اس میں کیا بات ہے؟ انہوں نے خود کو سمجھایا۔ "وہ بھی تو مجھ سے ملنے دوبارہ آ چکی ہے' ایک بار اگر میں اُس سے ملنے جاؤں گا تو کیا قیامت ہو جائے گی؟

ٹیکسی مختلف راستوں سے ہوتی آخر کار "آغا رفاہی ادارے" کی سہ منزل عمارت کے سامنے آ رکی تھی۔ معصب ٹیکسی کے رکنے پر چونک کر سیدھے ہوئے تھے۔ وہ اپنی ہی سوچوں میں اس قدر ڈوبے ہوئے تھے کہ انہیں راستے کے ختم ہونے کا پتہ ہی نہیں چلا تھا اور وہ یوں آن واحد میں منزل پر آ پہنچے تھے۔

وہ کرایہ ادا کر کے ٹیکسی سے باہر نکل آئے تھے۔ گیٹ پر موجود چوکیدار نے انہیں دیکھتے ہی مودبانہ سلام پیش کیا تھا اور اُن کے لیے مستعدی سے گیٹ کھول دیا تھا۔ گیٹ عبور کرنے سے پہلے لمحہ بھر کو رک کر انہوں نے فلاحی ادارے کی عمارت کی طرف دیکھا تھا۔ پچھلے دس سالوں سے اُن کی بیٹی اس ادارے میں موجود تھی' ہر تین ماہ بعد ایک خطیر رقم کا اُن کی جانب سے ادارے کے نام جاری کیے جانے والا چیک اس بات غماز تھا کہ وہ اس حقیقت سے نا آشنا نہیں تھے کہ وہ بچی بہر حال اُن کی ذمے داری ہے۔ اس کے باوجود وہ اُسے اپنا ماننے کو تیار نہیں تھے اور ان دس

جلد کے سیاہ دھبے دور کریں

بعض اوقات جلد گرمی کی شدت سے سیاہ یا پھر سانولی رنگت اختیار کر لیتی ہے اس کے حل کے لیے ٹماٹر اور لیموں کا آمیزہ بہت مفید ہے۔ دونوں کے جوس برابر مقدار میں لے کر مکس کر کے فریزر میں کیوب کی شکل میں جمالیں اور روزانہ آئسنگ کے طریقے سے متاثرہ جلد پر لگائیں اور قدرتی طور پر خشک ہونے دیں پھر سادے پانی سے دھولیں۔ چند ہی دنوں میں سیاہ یا سانولی ہو جانے والی جلد واپس اپنی اصل رنگت میں آ جائے گی یہ جلد کے مسامات کو بھی سکیڑ دیتا ہے اگر آپ چاہیں تو اسے اپنے چہرے کے علاوہ ہاتھوں اور پیروں پر بھی لگا سکتی ہیں۔

سالوں میں وہ ایک بار بھی اس ادارے میں نہیں آئے تھے۔ مگر آج...... انہیں اپنے اس اقدام پر خود حیرت ہو رہی تھی' لمحہ بھر کو تو اُن کا دل چاہا تھا کہ وہ واپس پلٹ جائیں...... مگر کسی سے ملنے کی موہوم سی آرزو نے انہیں اُس فیصلے پر عمل درآمد نہیں کرنے دیا تھا۔

''تشریف لائیے۔'' چوکیدار نے انہیں یوں تذبذب کا شکار دیکھا تو مہذب طریقے سے اندر آنے کی دعوت دی۔

''جی'' معصب آہستگی سے گیٹ عبور کر کے عمارت کے احاطے میں داخل ہو گئے سامنے گھنے پیڑوں سے آراستہ ایک کشادہ راستہ تھا دائیں جانب ایک سرسبز لان تھا' وہ راستے پر قدم دھرتے عمارت کی جانب بڑھ گئے۔ اس وقت عموماً آفس بند ہو جاتا تھا مگر بوڑھے اکاؤنٹینٹ صاحب اکثر دیر تک کام میں لگے رہتے تھے مگر اس وقت نمرہ نے خاص طور پر معصب کی خاطر آفس کھلوایا تھا جو نہی وہ عمارت کی طرف بڑھے تھے ایک پیڑ کے پیچھے سے رضیہ نکل کر ایک دم اُن کے سامنے آ گئی تھی۔

''سلام صاحب'' اُس نے ماتھے تک ہاتھ لے جا کر سلام پیش کیا تھا۔

''مس نمرہ...... اس وقت کہاں ملیں گی۔'' وہ سوال جو وہ چوکیدار سے کرنا بھول گئے تھے انہوں نے رضیہ کو دیکھتے ہی داغ دیا تھا۔

''جی' میں آپ کو اُن کے پاس لے جانے کے لیے ہی آئی ہوں۔'' رضیہ نے مہذب اور مودب لہجے میں جواب دیا۔ ''اس طرف تشریف لے چلیے۔''

رضیہ معصب کو لیے' آفس کی طرف چلی آئی تھی۔ سامنے آفس کی سیڑھیوں پر' نمرہ معصب کے استقبال کے لیے کھڑی تھی۔ اس کی دمکتی آنکھوں اور مسکراتے چہرے کو دیکھتے ہی' معصب کا یہاں آنے کا پچھتاوہ ایک دم سے دم توڑ گیا تھا اور انہیں اپنے اندر ایک عجیب سی خوشی اور تسکین اترتی محسوس ہوئی تھی۔

''خوش آمدید۔'' نمرہ نے مسکرا کر مسرت بھری آواز میں کہا۔ ''سچ کہوں' مجھے یقین نہیں تھا کہ آپ واقعی آ جائیں گے؟''

''کیا میں قابل اعتبار نہیں لگتا؟ معصب مسکرائے تھے۔'' آپ سے کہا تھا کہ آرہا ہوں تو پھر آنا ہی تھا۔''

آپ کے آنے کا بہت شکریہ...... وہ کیا کہتے ہیں چشم ماروشن دل ماشاد۔''

معصب مسکراتے ہوئے اس کی معیت میں آفس کے اندر چلے آئے تھے۔

''تشریف رکھیے۔'' نمرہ نے صوفے کی طرف اشارہ کرتے ہوئے انہیں بیٹھنے کی پیش کش کی تھی اور وہ مسکراتے ہوئے بیٹھ گئے تھے۔

''تمنا باجی سے تو آپ ملیں گے۔ یا اُن سے بھی نہیں ملیں گے؟'' معصب کے مقابل دھرے صوفے پر بیٹھتے ہوئے نمرہ نے آہستگی سے سوال کیا تھا۔

تمنا باجی؟ انہوں نے حیرت سے دہرایا تھا۔

''جی اس ادارے کی مالکہ ہیں۔'' نمرہ نے بتایا ''لیکن اس ادارے میں رہنے والے ہم سب بے آسرا اور بے سہارا لوگوں کے لیے ایک ممتا بھرے دل کی مالک ماں سے کم نہیں ہے۔''

''آپ تو شاید یہاں...... جاب کرتی ہیں؟'' معصب نے اتنے عرصے میں پہلی بار اُس سے ایک پرسنل سوال کیا تھا۔

دیکھا جائے تو میں بھی دیگر بے گھر اور بے سہارا لوگوں کی طرح یہاں رہنے ہی آئی تھی یا یہ سمجھ لیجیے کہ میری تقدیر اچھی تھی جو میں یہاں پہنچ گئی تھی یہ تمنا باجی کی محبت اور عنایت ہے کہ انہوں نے میرے دل بہلنے اور مصروف رہنے کے خیال سے کچھ ذمہ داریاں بھی سونپ دی ہیں۔''

''اوہ اچھا'' معصب نے سر ہلایا۔ ''تو گویا آپ یہاں رہتی ہیں تو...... آپ کے والدین اور دیگر لوگ......؟'' معصب نا چاہتے ہوئے بھی پوچھے بغیر نہ رہ سکے۔

والدین اب اس دنیا میں نہیں ہیں' بھائی کوئی سرے سے تھا ہی نہیں...... بس یہ سمجھ لیجیے کہ میں اس دنیا میں بالکل اکیلی ہوں۔''

''بالکل اکیلی؟'' معصب نے ہمدردی بھرے انداز میں افسوس سے سر ہلایا۔ ''آپ کا کوئی بھی نہیں ہے؟''

''ہاں' ایک رشتہ ہے تو۔'' نمرہ نے سسکی سی لی۔ ''پر وہ رشتہ دنیا کے جھمیلے میں کہیں گم ہو گیا ہے جانے وہ زندہ ہے یا۔''

''نمرہ بی بی...... تمنا باجی کو بتادوں؟'' رضیہ نے نمرہ کو مخاطب کر کے پوچھا تھا۔

نمرہ نے چونک کر سوالیہ نظروں سے معصب کی طرف دیکھا تھا اور معصب نے بے ساختہ اثبات میں سر ہلا دیا تھا۔

''ہاں انہیں بلا لو۔'' نمرہ نے مسکرا کر کہا تھا اور رضیہ تیزی سے کمرے سے نکلی چلی گئی تھی۔ رضیہ کے جانے کے چند ہی منٹوں بعد تمنا آغا مسکراتے چہرے کے ساتھ کمرے میں داخل ہوئی تھیں۔

''آداب۔'' معصب بے اختیارانہ اپنی جگہ سے اٹھ کھڑے ہوئے تھے۔

''ارے...... ارے بیٹھیے۔'' وہ جلدی سے بولی تھیں۔ ''سچ کہوں معصب صاحب آج دس سالوں میں پہلی بار آپ کو یہاں دیکھ کر مجھے بے حد مسرت ہو رہی ہے۔''

معصب نے کوئی جواب نہیں دیا تھا بس سر جھکا کر رہ گئے تھے۔

آپ چائے لیں گے یا؟ تمنا آغا نے بات پلٹنے کی خاطر پوچھا۔

''جی نہیں شکریہ۔'' معصب نے جلدی سے جواب دیا تھا۔ ''اس وقت کسی بھی چیز کی اشتہا نہیں ہے۔''

''یہ کیسے ممکن ہے'' تمنا آغا مسکرا کر بولیں۔ ''ویسے بھی چائے کا وقت ہے' چلیے ٹھیک آپ نمرہ سے باتیں کیجیے میں آپ کے لیے چائے بھجواتی ہوں۔'' وہ اٹھ کھڑی ہوئی تھیں۔

چند ہی لمحوں بعد رضیہ ایک ٹرے میں چائے کے ساتھ دیگر لوازمات سنبھالے آ موجود ہوئی تھی۔ ارے' یہ سب کون کھائے گا؟ معصب حیران ہوئے تھے۔

''آپ کھائیں گے اور کون کھائے گا؟'' نمرہ نے اُن کے سامنے پلیٹ رکھتے ہوئے پیار بھرے لہجے میں کہا تھا۔ ''یہ سب آپ کے لیے ہے۔''

''نہیں پلیز...... دیکھیے میں یہ سب کچھ...... نہیں کھاتا۔'' معصب ہاتھ اٹھا کر نمرہ کو روکتے ہوئے بولے۔ وہ نہایت تسلسل اور تواتر سے اُن کی پلیٹ میں مختلف چیزیں رکھ رہی تھی۔

''آج تو آپ کو کھانا پڑے گا۔'' نمرہ کے پیار بھرے اصرار کے سامنے معصب بے بس ہو گئے تھے۔ انہیں یہ سب بہت اچھا لگ رہا تھا۔ برسوں بعد' یہ اپنائیت بھرا ماحول' اُن کے اندر کے اکیلے پن کو بڑی تسکین دیتا محسوس ہو رہا تھا۔

چائے کے بعد معصب اٹھ کھڑے ہوئے تھے۔

اب پھر کب آئیں گے؟ نمرہ نے مضطرب لہجے میں سوال کیا تھا۔

اب...... کب؟ معصب نے حیران نظروں سے نمرہ کی طرف دیکھا تھا۔ ''اب آپ کا نمبر ہے۔'' وہ مسکرائے تھے۔ پھر الوداعی انداز میں ہاتھ ہلاتے وہ باہر کی طرف بڑھ گئے تھے' نمرہ سیڑھیوں تک انہیں چھوڑنے آئی تھی۔ پھر وہ وہیں رُک گئی تھی اور معصب' سیڑھیاں اُتر کر گیٹ تک جانے والے راستے پر چلتے گیٹ کی طرف بڑھ گئے تھے۔ چند قدم آگے بڑھنے کے بعد انہوں نے پلٹ کر نمرہ کی طرف دیکھا تھا وہ اب تک سیڑھیوں پر کھڑی اُن کی جانب الوداعی نظروں سے تکے جا رہی تھی۔

اُن کا دل ایک نئے انداز سے دھڑک اٹھا تھا اور وہ دوبارہ سے گیٹ کی جانب پلٹ گئے تھے۔ لمحہ بھر کو تو اُن کا دل چاہا تھا کہ وہ واپس نہ جائیں' اور عمر بھر کے لیے یہیں رُک جائیں۔ نمرہ کے اس فلاحی ادارے میں لیکن یہ کس طرح ممکن تھا اس لیے انہوں نے فیصلہ کیا تھا کہ اب پلٹ کر نہیں دیکھیں گے۔

''پاپا'' تب ہی ایک مہین سی افسردہ سی آواز اُن کی سماعت سے ٹکرائی تھی۔ وہ اس آواز پر چونکے ضرور تھے' مگر وہ اسے اپنی سماعت کا دھوکہ گردانتے ہوئے آگے بڑھ گئے تھے۔

''پاپا'' وہ آواز اور وضاحت کے ساتھ اُن کے کانوں سے ٹکرائی تھی۔ ''پاپا' آپ مجھ سے ملے بغیر ہی جا رہے ہیں؟''

وہ بے ساختہ پلٹنے پر مجبور ہو گئے تھے۔

چند قدموں کے فاصلے پر ایک نو دس سال کی دبلی پتلی پیاری سی بچی اپنی بڑی بڑی اداس آنکھوں میں حسرت' محبت اور شکوہ لیے اُن کی جانب دیکھ رہی تھی۔ اُس کی بغلوں میں دبی چھوٹی چھوٹی بیساکھیاں' اُس کی بے بسی کی منہ بولتی تصویر تھیں۔ وہ اپنی جگہ جم سے گئے تھے۔

''پاپا' کیا میں واقعی اتنی بری ہوں کہ آپ میری شکل بھی نہیں دیکھنا چاہتے۔''

''بچی کی آواز میں سمویا ہوا کرب انہیں اپنے سینے میں اُترتا ہوا محسوس ہوا تھا۔

یہ کرن تھی' اُن کی صبا کی آخری نشانی' اُن کی اپنی بیٹی۔

مگر یہ تو وہی لڑکی تھی جس کی وجہ سے صبا ہمیشہ کے لیے اُن سے دور ہو گئی تھی۔ یہ لڑکی' یہ اپاہج لڑکی' اُن کی صبا کی قاتل تھی۔ اُن کی خوشیوں کی قاتل تھی۔ اچانک ہی ایک جنون سا اٹھا اور اُن کے دل و دماغ پر چھاتا چلا گیا۔ وہ غصے سے کھولتے ہوئے' کرن کی جانب بڑھے۔ مگر کرن کسی خوف کے بغیر' اپنی جگہ ساکت و جامد کھڑی انہیں محبت پاش نگاہوں سے تکے جا رہی تھی۔ وہ چند قدم بڑھا کر اگلے ہی لمحے اس کے سر پر جا پہنچے تھے' اُن کے سر پر ایک جنون سوار تھا۔ صبا کے قاتل سے بدلہ لینے کا جنون انہوں نے اپنے ہاتھ پھیلا کر کرن کو پکڑنے کی کوشش کی تھی۔

اس کے بعد کیا ہوا؟
کہانی کا بقیہ حصہ
آئندہ ماہ...